A. V. TUKMAKOV

CEL PUTERNIC ARE DREPTATE

I 99470

Euro Press

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
199.470

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A. V. TUKMAKOV

•

CEL PUTERNIC ARE DREPTATE

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Colecția: Psihologie & Psihanaliză
Coperta colecției: Cristian Negoi

Editori: Aura Christi & Andrei Potlog
Lector: Alina Beiu-Deșliu
Director economic: Mihaela David
Tehnoredactor: Alexandra-Alina Ionescu
Departament difuzare: Adrian Preda
Departament marketing: Claudia Maria Radu
Departament proiecte: Alexandru Ștefănescu

Editura EuroPress Group
O.P. 22, C.P. 141, București, 014780
Tel./Fax.: 021-2125692; Tel.: 021-3106618
Comenzi carte prin poștă:
Tel.: 021-2125692
E-mail: euro.press@yahoo.com
www.ideeaeuropeana.ro

© EuroPress Group, 2006
© ООО Издательство Питер, 2003

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Tukmakov, A. V.
Cel puternic are dreptate / A. V. Tukmakov; trad. de Elena Istrati; ed.: Aura Christi & Andrei Potlog – București: Europress Group, 2006

ISBN (10) 973-88127-0-4; ISBN (13) 978-973-88127-0-3

I. Istrati, Elena (trad.)
II. Christi, Aura (ed.)
III. Potlog, Andrei (ed.)

159.9

Printed in Romania

105

A. V. TUKMAKOV

CEL PUTERNIC ARE DREPTATE

Nu accepta să fii jertfă

Traducere de ELENA ISTRATI

476519

420420
B.C.U. IASI

EUROPRESS GROUP

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16. IAN. 2008

CUVÂNT ÎNAINTE

• Ştii să-ţi aperi interesele, proprietăţile, demnitatea şi inviolabilitatea fizică?

• Te bucuri de reputaţie la serviciu, în familie, în compania prietenilor?

• De regulă, faci ceea ce doreşti, ceea ce este util şi rezonabil pentru propria ta persoană? Nu te laşi influenţat de tot felul de provocări răutăcioase, nu permiţi să ţi se calce pe nervi?

• De multe ori eşti gata să rişti pentru a obţine ceea ce-ţi doreşti?

• Eşti mulţumit de propria imagine? Serviciu? Viaţă?

Dacă ai răspuns „da" la întrebările de mai sus, atunci, probabil, ai putea scrie chiar tu o carte asemenea celeia pe care tocmai ai deschis-o. Dacă totuşi nu ai scris până acum ceva asemănător, înseamnă că viaţa ta nu e chiar aşa cum ţi-ai dori. Şi, probabil, te frământă de ani buni aceleaşi probleme, pe care, în fond, le cunoşti. Ai impresia că, de fapt, ştii ce e de făcut pentru a îndrepta lucrurile în bine, dar nu poţi. Şi suferinţa continuă...

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Chiar dacă-i aşa, există o soluţie! Totul poate fi corectat! Sau aproape totul...

Această carte vorbeşte despre *putere şi încredere*:

• Despre cum poţi să-ţi cultivi aceste calităţi şi să încetezi a mai fi o jertfă neputincioasă.

• Despre cum poţi să-ţi aperi drepturile şi să fii adevăratul stăpân al propriei tale vieţi.

• Despre cum să-ţi construieşti alibiuri şi să-i pui la punct pe bădărani. Cum să ieşi învingător în conflicte şi să faci aşa încât să-ţi impui propriul punct de vedere.

• Despre lucrurile de care avem nevoie fiecare dintre noi.

• Despre lucrurile de care ai tu nevoie. Dacă, desigur, nu alegi să fii în tot şi în toate o jertfă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 1

Trăiește-ți viața ca pe un joc

Nu suport! Dar nici nu trebuie!

Imaginează-ți că te-ai pomenit într-o situație neplăcută.

Să presupunem că mergi într-un transport public. E cald. În jur, toți se împing. Ești transpirat și nu mai poți de supărare. Unicul lucru de care te bucuri este ferestruica deschisă și fâșia subțire de aer proaspăt care adie spre tine. Numeri minutele rămase până la stația ta, făcând tot posibilul să te apropii cât mai mult de fâșia de aer.

Dar, deodată, auzi un glas de femeie, ea stă lângă geam cu un copil în brațe: „Închide ferestruica, îl trage curentul pe copil." Te gândești îngrozit că, iată, vor închide ferestruica, lăsându-te conservat într-un spațiu irespirabil, fără a avea acces la oxigen...

Ce crezi, ce simți și cum procedezi într-o asemenea situație?

Practica demonstrează că, de obicei, majoritatea oamenilor suportă disconfortul pricinuit de grija mamei

pentru copilul său. Aceştia, de regulă, nu-şi exprimă nemulţumirea, dar, în sinea lor, nu mai pot de furie. Îţi place sau nu – dar e vorba, totuşi, de un copil... Prin urmare, suporţi. Ajung la staţia lor, coboară din autobuz cu o nemaipomenită senzaţie de uşurare, inspiră adânc aerul de afară, diluat cu gazele de eşapament, şi aleargă mai departe, văzându-şi de treburile lor.

Ce mai contează ferestruica, dacă până la staţia ta mai sunt doar 3 minute? Dar dacă mai este o oră? Sau dacă ţi se învârte capul îngrozitor, şi eşti gata să cazi din picioare?

Un alt exemplu.

Eşti în compania unor prieteni. Te distrezi, bei ceva. Din când în când, amicii mai fac poante inofensive şi haioase la adresa celuilalt. Aşa se întâmplă că azi, ţinta glumelor lor eşti tocmai tu.

La început, a fost totul OK şi te simţeai bine. La un moment, cineva a făcut o inocentă aluzie la persoana ta. Toţi au izbucnit în râs, tu, de asemenea, vesel şi sincer. După care a mai urmat o glumă, însoţită, ca şi prima, de un râs nevinovat.

La un moment dat, un amic prins de ameţeala băuturii, în intenţia de a-i distra pe cei prezenţi, începe să povestească o întâmplare picantă din viaţa ta. Şi nu-ţi cade bine când, uite-aşa, nitam-nisam, la un pahar, ţi se discută viaţa personală, luându-te în zeflemea. Dar nu ai nici cea mai vagă idee cum l-ai putea opri pe nesimţitul ăla, care crede că ceea ce îndrugă el nu te deranjează. Asculţi povestea, dar deja nu mai ai nici un chef, chiar dacă, la sfârşit, simulezi un râs forţat. Nemernicul acela ţi-a stricat toată seara.

Aşa se comportă majoritatea: ascultă până la sfârşit şi râd, chiar dacă numai de râs nu la arde atunci. E jenant

să-l întrerupi pe cel care vorbeşte, să etalezi o atitudine ofensată, într-un cuvânt – nu vrei să strici seara.

Iată încă un exemplu.

Stai la coadă. Doreşti o audienţă la inspectorul pentru asigurări sociale. De jur-împrejur, doar bătrânici. La vreo 12 scaune pretind vreo 200 de băbuţe care se tot ceartă din cauza lor. Numărul tău de înregistrare este 278. În cel mai bun caz, vei putea intra la inspector peste cinci ore, asta doar în cazul în care biroul nu se va închide înainte ca tu să ajungi la uşă.

Stai acolo o jumătate de oră, te sufocă compania băbuţelor nerăbdătoare, îţi este silă de certurile şi ciorovăiala lor. În acel moment îţi dai seama că tu ai venit în această lume nu pentru a sta la o coadă interminabilă şi a suporta nişte bătrânele nesuferite, locul cărora este demult la cimitir. Ce urmează? Cum procedezi mai departe?

Experienţa de viaţă demonstrează că la majoritatea oamenilor, noţiunea de „coadă" stârneşte un fior plin de pietate. Se aşează cuminţi în coadă, aşteaptă la fel de cuminţi, după care cu aceeaşi cuminţenie pleacă fără să obţină nimic, numai pentru că de pe cererea numărul opt lipseşte cea de-a treisprezecea semnătură a celui de-al şaselea inspector, fiind nevoiţi s-o ia de la capăt.

Majoritatea oamenilor preferă să accepte situaţiile neplăcute. De cele mai multe ori, ei nu văd nici o soluţie, nici o posibilitate de a schimba situaţia, uneori înţeleg ce trebuie să facă, dar, de frică, nu să încumete să acţioneze. Ei suportă şi se supun, stresându-se şi făcându-şi rău lor înşişi. În pofida acestui fapt, ştiu să-şi mascheze foarte bine nemulţumirea.

Ce-i drept, după aceasta se simt neputincioşi şi incapabili, vărsându-şi, aproape de fiecare dată, mânia pe

B.C.U. "M. EMINESCU" IASI

cineva, care nu are nici o legătură cu situația respectivă: pe copii, soție sau soț, pe subalterni sau pe câine. Într-un cuvânt, pe toți cei care depind de cel ofensat și care nu se pot apăra.

Dar, de fapt, poți să te comporți și altfel.

Iată trei variante de comportament pentru situația din autobuz:

1. Atunci când, la rugămintea mamei, un prostănac serviabil, care nu înțelege că pasagerii se sufocă teribil din cauza căldurii, își întinde mâinile spre ferestruică, în intenția de a-i nenoroci pe toți, dar, pentru că este și scund, nu ajunge, tu intervii prompt:

– Auzi, liniștește-te! – Și îl bați pe spate. Cu toată puterea. Se va întoarce mirat.

– ...(Voia să spună ceva, dar n-a reușit.)

– Mă, ai înnebunit? Vrei să dai ortul popii în năduful ăsta?

– ...

– Chiar vrei să dai ortul popii, sau ce? Dacă nu, lasă în pace ferestruica aia!

Bărbatul pare să se calmeze, dar intervine tânăra mămică:

– Să-ți fie rușine! Doar e vorba de un copil!

– Nu prea înțeleg de ce-ar trebui să-mi fie rușine? (*Te uiți ostentativ la femeie.*)

– Îmi va răci copilul.

– O... vă compătimesc. V-aș sfătui să vă mutați acolo unde nu e curent.

– Imediat! Vezi, chiar am și trecut! Uite la el ce gros de obraz e! Închideți ferestruica aia!

Nu se mișcă nimeni. Nimeni nu dorește să se topească în autobuzul-cuptor. Atunci tânăra mămică se duce

chiar ea ajunge şi închide ferestruica. Acum te adresezi, foarte amabil, bărbatului de alături:

– Îmi permiteţi...

Ajungi la ferestruică şi o deschizi de tot. Fii sigur că toţi pasagerii îţi vor fi recunoscători. Mama, în schimb, ţipă:

– Bădăranule!

Tu însă ai toată simpatia pasagerilor.

Tipa mai încearcă o dată să ajungă cu o mână până la ferestruică, cu cealaltă ţinându-şi copilul. Dacă-i va reuşi şi această tentativă, vei repeta gestul, cu aceeaşi hotărâre. Episodul se poate repeta de cel mult trei ori.

Mama mai încearcă să zică ceva, cu un glas abia auzit:

– Unde ai fost educat?!!

– Nu v-aş dori să ştiţi unde am primit educaţie (*o spui pe un ton foarte amabil*).

După ce se consumă episodul, te întorci spre fâşia de aer proaspăt, inspirându-l cu plăcere, doar eşti chiar lângă ferestruica cu pricina.

2. La început – aceeaşi situaţie: un autobuz ca un cuptor, o ferestruică, o tânără mamă cu bebeluşul său. Cineva închide ferestruica. În principiu, poţi urma scenariul descris în exemplul de mai sus. Sau poţi încerca ceva şi mai tare în lupta acerbă pentru o doză de oxigen. Dar... ceva te împiedică. Fie că eşti frânt de oboseală şi nu mai ai puteri să te aventurezi într-o discuţie inutilă cu mămica încăpăţânată. Fie că mergi la un rendez-vous şi ai în mână un buchet cu flori şi nu-ţi arde de altercaţii fără sens. Fie că nu eşti în apele tale – şeful ţi-a tras o săpuneală. Sau poate simţi că astăzi nu este ziua ta norocoasă, şi, orice-ai face, ferestruica tot nu o vei putea deschide.

Dar aerul din interiorul autobuzului e din ce în ce mai puțin... Îți faci loc spre ușă și la prima stație cobori din autobuzul-cuptor. După ce ți-ai tras sufletul, te gândești cum să ajungi la destinație – pe jos, cu taxiul, cu maxi-taxiul sau cu un alt autobuz, în care, apropo, se poate repeta aceeași epopee cu ferestruica. Sau s-ar putea întâmpla ca următorul autobuz nici măcar să nu aibă ferestruică.

3. Ferestruica a fost totuși închisă. Chiar dacă timp de zece minute ți-ai apărat cu stoicism dreptul de a respira aer proaspăt. Vorba e că tânăra mămică s-a dovedit a fi o mahalagioaică cu experiență și tu nu i-ai putut ține piept. Doar n-o să te încaieri într-un autobuz arhiplin, unde nici n-ai loc să-ți faci vânt.

Sau tocmai în momentul când ai vrut să te revanșezi, copilul a început să dea din picioare și să țipe de-i asurzea pe toți în jur, astfel încât ți-a zburat gândul și te-a apucat lehamitea și de ferestruica aia blestemată, și de mămica mahalagioaică și de rabla de autobuz. Dar tot în autobuz ai rămas. Trebuie neapărat să ajungi acolo unde-ai pornit, alte opțiuni, în afară de acest autobuz, pur și simplu, nu ai. Nu ai, și basta.

Cum procedezi într-o asemenea situație?

Dând dovadă de tot calmul de care ești în stare. Nu scrâșni din dinți, înghițind o înjurătură de mama focului pe care ai turna-o în capul femeii nesuferite, nu încerca să-ți rții din răsputeri cu mâna dreaptă pe cea stângă, care i-ar arde o palmă fierbinte idiotului care a îndrăznit să închidă ferestruica, nu înjura autobuzele-cuptor și salariul mic, din cauza căruia nu-ți poți permite un BMW sau nu-ți poți permite să strângi bani albi pentru zile negre. Nu face nimic din toate astea, ci acționează cu un calm demn de toată admirația.

Realizează că nu ți-a mers urcându-te în acest autobuz. Realizează că ferestruica a fost închisă și gata, chiar dacă mai ai de mers o oră întreagă. Realizează că nu sunt alte autobuze. Realizează că legile noastre admit ca un derbedeu să te spurce din cap până-n picioare fără să i se întâmple nimic, iar dacă-i dai o palmă, așa cum, de fapt, ar merita-o, numai tu vei fi cel care va avea de suferit. Realizează că, pentru mamă, copilul, de fapt, e doar un pretext, ea nu se îngrijorează atât de mult pentru acesta, cât se încăpățânează ca o ditamai mahalagioaică, simțind o nemaipomenită plăcere să le strice tuturor dispoziția. Că doar nu călătorește pe Insulele Canare, soțul n-o alintă cu cine romantice la restaurant, lumea ei se mărginește doar la pampers, veselă murdară și seriale televizate. Nu are în viață o altă plăcere decât să le facă oamenilor inimă rea.

Încearcă să înțelegeți toate acestea și calmează-te. Nu purta pică nimănui, dar mai ales nu fi supărat pe tine însuți. În nici un caz nu trebuie te simți tăvălit prin noroi și neputincios. Nu te considera un papă-lapte și un ghinionist. La urma-urmei, ferestruica este o nimica toată!

Iată trei variante de comportament la o petrecere.

1. După primele cuvinte ale amatorului de istorioare picante, te ridici, te apropii de povestitor, îl iei galant de guler, mergi cu el în altă cameră, și, cu un zâmbet cât se poate de calm, îi spui:

– Doar două vorbe, Alexandre. Vreau să-ți povestesc și finalul. E distractiv (nici nu dai atenție încercărilor lui disperate de a se elibera din strânsoare).

Ușa se închide. Tu îl strângi pe Alexandru, căruia au început deja să-i tremure picioarele, la perete. Îi apuci cu mâna dreaptă cel mai vulnerabil mușchi.

– Ce-i cu tine? Ia dă-i drumul! Jumătate din aburii alcoolului i s-a risipit deja.

– Ține-ți gura, boule.

Cu mâna dreaptă faci o mișcare în direcția acelor de ceasornic.

– A-a-a-a-a! E glasul abia auzit al lui Sașa. Acum s-a trezit de tot din beție. Dă-mi drumul, doare!

Iar faci o rotație cu mâna dreaptă, dar împotriva acelor ceasornicului. Lui Alexandru i se fac ochii cât cepele, iar gura i-a rămas deschisă într-un țipăt înăbușit. În acel moment, grimasa pe care-o face îți spune că te înțelege. Acum te privește cu ochi mari, așteptând indicațiile ce vor urma.

– Cunoști bancul despre Ciukcia?

– Da, răspunde el repezit.

– Bravo. Acum îl vei povesti tuturor. Toți vor râde. Chiar și tu. Ai înțeles? (cu mâna dreaptă te pregătești să mai faci o rotație).

– Da, am înțeles totul! se repede el.

– Bravo. Vezi să nu-ți scape ceva! (încă mai stai pe gânduri în legătură cu următoarea rotație).

– Am înțeles totul.

– Văd că ai înțeles. *(Chiar vezi asta)*. Ei, hai, dă-i drumul și distrează lumea.

Te întorci la prieteni. Sașa povestește bancul cu Ciukcia. Toți râd, dar cel mai tare râde Sașa. Tu te simți bine.

2. După istorioara picantă te simți incomod. Toți au râs și au băut după încheierea „narațiunii". Dar tu înțelegi perfect că mișcările pe seama ta nu se opresc aici și că vei fi paiața petrecerii tot restul serii. E atât de bine în această atmosferă, și tu știi asta. Nu o dată ați râs și v-ați delectat

pe seama istorioarelor picante din viața privată a amicilor, făcând-o, desigur, fără acceptul lor. Râdeați și vă distrați, și asta vă făcea plăcere. Dar astăzi nu-ți convine deloc să fii tu țap ispășitor. Nu ai nici un chef. Iar dacă încerci să-i pui la punct pe toți, nu-ți prea merge, doar printre cei prezenți sunt doi antrenori de karate și un campion la sambo.

Așa stând lucrurile, pur și simplu, decizi să pleci. Într-o pauză, printre bancuri și hohote de râs, dai peste cap un pahar de vodkă (țuică, vin sau ceea ce se bea la petrecere), îl dregi cu ceea ce este pe masă, iar după ce ai înghițit ultima îmbucătură, le spui cât se poate se serios celor din fața ta (alege varianta potrivită sau inventează una proprie):

– E năduf aici. Ies să iau o gură de aer.

– E bine aici la voi, dar e timpul să plec. Mâine zbor la Paris, și nu mi-am făcut încă bagajele.

– Da mai duceți-vă la toți dracii cu istorioarele voastre prostești.

Și pleci, evitând astfel să mai fii subiect de discuție. Chiar dacă ai ales să pleci, nu te poți lăuda cu o dispoziție de nota 10. N-ar strica deloc să te gândești și la asta. Iată câteva opțiuni:

– Dacă ai telefon, poți comanda o pizza și un vin franțuzesc. Comanda va fi livrată în timp de o oră.

– Dacă nu ai telefon, poți să intri în barul de alături și să stai acolo toată noaptea.

– Dacă ai puțini bani, poți cumpăra dintr-un butic o sticlă de vodkă și un salam, mergi acasă, te îmbeți și sforăi cât îți place. Dimineața nici nu-ți vei mai aduce aminte de petrecerea ratată.

3. Să ne imaginăm că Sașa a reușit totuși să povestească istorioara sa (de fapt, a ta), pe care toți au

dres-o cu un râs, cu un pahar şi o tartină. Acum aştepţi o ploaie de glume la adresa ta. Doar eşti un tip interesant şi fiecare ar avea ceva de spus referitor la persoana ta. Deci, consolează-te, azi eşti în rol de paiaţă. Ai vrea să pleci, dar nu poţi. Să presupunem că ai observat o femeie frumoasă şi o...vrei, vrei să faci cunoştinţă cu ea. Sau iată o altă variantă. Ai venit la această petrecere ca să stabileşti nişte legături cu o persoană importantă cu care ai vrea să începi o afacere. Dacă pleci, vei rata această oportunitate. Aşa că decizi să rămâi.

Dar cum rămâne cu Saşa, care e responsabil de rolul tău de paiaţă? Dacă ai fi trăit, de exemplu, în veacul al XVI-lea, l-ai fi putut provoca la duel. Cu părere de rău, în veacul nostru duelurile sunt interzise. În schimb, nimeni nu-ţi interzice să recurgi la un laxativ pe care-l poţi cumpăra de la farmacia din colţ. Un laxativ cu o formulă nouă şi gust de căpşuni, efectul e garantat peste 5 minute, timp de 3 zile va da totul afară, uşor şi foarte repede.

Îţi imaginezi cum mâine, venind la locul de lucru al lui Saşa, îl serveşti cu un pahar de suc de căpşuni, în care, desigur, ai dizolvat în prealabil praful miraculos. Fii sigur că peste 5 minute, Saşa va alerga spre baie, descheindu-şi în fugă pantalonii. Se prăbuşeşte pe vasul WC şi se uşurează cu plăcere. Dar, drace! În baie nu-i hârtie! Nici măcar o bucăţică. Nu-i de mirare, doar înainte de asta ai fost tu pe acolo.

Dacă-ţi imaginezi totul până în cele mai mici amănunte, te va umfla râsul. Aşa că vei râde laolaltă cu ceilalţi, împăcat. Desigur, nu vei râde de tine, ci de Saşa, care mâine şi în următoarele trei zile va avea o experienţă captivantă.

Iată trei variante de comportament atunci când stai la coadă.

1. Scoţi din portofel o bancnotă de 100 de ruble şi mergi cu ea în fruntea cozii, ţinând bancnota astfel încât să fie la vedere. Desigur, toţi cei din coadă te vor privi cu un interes tot mai mare, permiţându-ţi să treci. Te apropii de o bătrânică din capul cozii şi, cu un zâmbet amabil, îi zici:

– Sărut mâna, bunicuţă, vindeţi-mi locul dvs. în coadă, vă plătesc 100 de ruble.

Atât. Orice s-ar spune pe la spate, ai locul asigurat în nici 5 minute. Dacă nu va fi de acord prima, va accepta cea de-a doua sau a treia. Cineva dintre ele va ceda locul în schimbul celor 100 de ruble, fii sigur de asta. Doar băbuţelor nu le pasă de timpul lor. Oricum, timpul care le-a mai rămas şi-l irosesc stând în faţa televizorului sau pe banca din curte. Dar 100 de ruble vor fi pentru ele ca un dar de la Dumnezeu. Cel mai probabil, chiar prima băbuţă va înhăţa cele 100 de ruble şi va alerga repede să mai stea azi încă o dată la coadă.

2. Pur şi simplu, renunţă la tot şi pleacă de acolo. Doar nu te-ai născut ca să stai la coadă.

3. Dacă nu ai bani să plăteşti locul la coadă, şi nici nu poţi pleca, stai acolo, nu ai de ales; mai e ceva – cine ştie dacă vei fi primit sau nu în audienţă. Dar asta nu trebuie să te scoată din sărite, pentru că în Rusia vor fi întotdeauna cozi. Ce le mai rămâne de făcut oamenilor simpli decât să stea la taclale la cozi interminabile? Marii demnitari, în schimb, stau foarte comod în fotoliile lor, considerându-se în măsură să decidă soarta celor mulţi.

Aşadar, o reacţie promptă înseamnă:

• mai întâi de toate, să înţelegi că situaţia creată nu-ţi convine şi că ceea ce se întâmplă nu-ţi place;

• timp de 2-3 minute să te gândești cum ai putea-o schimba în favoarea ta și să faci ceea ce ți-ai pus în gând;
• dacă nu ai reușit să schimbi situația, pur și simplu, pleacă;
• dacă nu poți pleca, afișează o atitudine cât se poate de calmă față de ceea ce se întâmplă, fără a te irita și fără a-ți face nervi.

Ai trei cele dintre cele mai reușite opțiuni pentru a evita o situație neplăcută – să schimbi situația în favoarea ta, să pleci, să-ți păstrezi calmul.

Cei drept, mai ai o opțiune: nu-ți crea probleme ție însuți!

• Nu merge cu autobuzul. Cumpără-ți mașină sau, în cel mai rău caz, ia un maxi-taxi.

• Nu merge la petreceri la care te-ai putea simți umilit. În general, evită să comunici cu asemenea oameni.

• Nu sta la coadă. Perfectează la notar o procură, plătește un delegat și lasă-l pe el să aibă dureri de cap.

Mai pe scurt!

• E mai bine să eviți o situație neplăcută decât să-ți pară rău după.
• E mai bine e să te uiți pe unde calci, decât să-ți cureți pantofii de noroi.

VINOVATUL SĂ FIE PEDEPSIT!

Imaginează-ți că cineva ți-a făcut un rău. Cu o asemenea situație, se confruntă fiecare, măcar o dată în viață. Citește

atent descrierea situațiilor. Poate chiar ție ți s-a întâmplat, nu o singură dată. Imaginează-ți totul până în cele mai mici detalii, așa de parcă chiar tu ai fi implicat. Ce vei crede și cum te vei simți? Dar mai ales, ce vei face? Iată situațiile.

1. Ca de obicei, dimineața ai plecat la serviciu. Revenind seara acasă cu gândul la odihnă și relaxare în fața televizorului, deschizi ușa apartamentului și ai în față varianta în miniatură a cascadei Niagara. Ai deschis îngrozit ușa apartamentului și, pe bâjbâite, ai intrat în locuință. Nu mai merge nici un întrerupător.

Cu greu ai găsit un capăt de lumânare, pe care l-ai aprins la a douăsprezecea tentativă, doar toate chibriturile erau ude. Ai văzut imediat că tapetul e pe jos, nu pe pereți, unde l-ai lipit acum o lună. Tencuiala de pe tavan e și ea toată pe podea, ținând companie tapetului. Treptat, ai început să realizezi ce se întâmplă de fapt.

Ai intrat în cameră uitându-te în jur. Parchetul îmbibat cu apă arată ca un mușuroi.

Mobila s-a descheiat în straturi. Biblioteca de 1000 de volume nu mai e bună decât pentru maculatură. Miroase peste tot a chimicale. Câinele speriat s-a urcat pe dulap, schelălăind de acolo. L-ai dat jos și te-ai gândit să-i dai un telefon prietenei. Dar nimeni nu răspunde...

Noaptea ce vine o vei petrece la cea mai bună prietenă, plângându-i pe umăr. Ea, desigur, îți va da 1001 de sfaturi cum să procedezi în această situație: poliția, judecata, presa. Nemernicul ăsta va restitui și va plăti totul până la ultimul bănuț... Înarmându-te cu discursuri înflăcărate până la punctul de a fi gata să mergi cu teul împotriva unui batalion de infanterie grea, mai dai peste cap o sută de grame și te culci împăcat.

Dar ce vei face a doua zi? Desigur că vei urca la vecinul de sus, responsabil de dezastrul tău. Abia acum începe reprezentația. S-ar putea nici să nu-ți deschidă. Sau, dacă va deschide, îți va apărea în fața ochilor o persoană beată care abia se mai ține pe picioare. Să nu te mire dacă, în loc de finețe, vei fi înjurat de mama focului. Vei merge la poliție, unde ți se va explica cât se poate de clar că

pagubele materiale le vei putea recupera doar prin judecată, așa că poliția nu are nici o treabă cu problema ta. Mergi la SEL, iar acolo, foarte amabil, ți se spune că vecinul a refuzat să suporte cheltuielile de reparație și de aceea s-au spart țevile vechi. Trebuie să-ți acționezi în judecată vecinul care se face vinovat de toate.

Perspectiva de a intenta un proces nu e deloc îmbucurătoare. În primul rând, pentru că la aceste probleme pricepi exact ca mâța la calendar, așa că va trebui să apelezi la un avocat care, desigur, costă scump. În al doilea rând, anturajul tău repetă neîncetat că toți judecătorii sunt corupți, iar adevărul e la fundul mării. Chiar tu ai afirmat acest lucru, ori de câte ori se ivea ocazia să-ți bați joc de sistemul judecătoresc. În al treilea rând, pentru judecată trebuie să aduni o mie și una de hârtii care să confirme că ai fost inundat, să arate valoarea pagubelor etc., etc. Dar din propria experiență știi că obținerea fiecărei hârtii înseamnă cozi interminabile, la care va trebui să stai nu o singură dată, punându-ți nervii la încercare, riscând chiar să fii înjurat și ofensat. Și în al patrulea rând, chiar dacă ai câștigat procesul, pune-ți o întrebare: din ce venituri îți va compensa nenorocitul ăla de vecin pagubele? Ce are el? O locuință socială, un salariu mizer, o avere de doi bani.

Luând toate acestea în calcul, entuziasmul inspirat atât de insistent de către prietena ta, încet-încet, se duce pe apa sâmbetei. În suflet îți rămâne o disperare totală și un plictis apăsător. Mergi iar la cea mai bună prietenă, ca să-i plângi pe umăr. Mâine vei merge iar la vecinul, care, între timp, speri să se fi trezit din beție, încercând să găsești o cale amiabilă de soluționare a problemei. Dacă nu a dispărut pentru câteva zile, până se limpezesc apele, îți va propune

ajutorul personal la lipit tapetul şi la zugrăvit tavanul. Atâta tot, şi asta, în cel mai bun caz! În cel mai râu – te vei alege cu o altă înjurătură.

2. E seară. Te întorci de la serviciu. Abia ai scăpat din metroul arhiplin. Cumperi ceva de mâncat şi de băut. Mergi alene spre staţia de autobuz. Acolo aşteaptă o mulţime cât să umple trei autobuze. Ai fi extrem de fericit să poţi urca în cel de-al patrulea. Adică exact peste o oră. Aceasta însemnând că vei savura cina abia peste o oră şi jumătate. Vei întârzia şi la serialul preferat.

Imaginându-ţi această situaţie, conştiinţa şi stomacul încep să protesteze vehement. Decizi să-ţi oferi plăcerea de-a merge cu un maxi-taxi. Peste 5 minute, deja eşti în drum spre casă. Ai loc pe scaun, nu te împinge nimeni, respiri liber. Te gândeşti cu satisfacţie cum, peste 15 minute, vei savura gustul unei tartine proaspete, în acelaşi timp străduindu-te să înţelegi în profunzime relaţiile dintre Sancho şi cele trei domniţe braziliene, frumoase foc.

Deodată, te trezeşti din reveria imaginaţiei, descoperind îngrozit că ai trecut chiar acum de casa ta. Sari ca fript, mai că nu spargi cu capul tavanul, bagi groaza în pasageri şi strigi cât te ţine gura către şofer:

– Opriţi!!! Aici!!! Mai repede!!!

Dar mai e ceva, eşti în spate, în celălalt capăt al maşinii, la şofer nu ajung decât nişte sunete înăbuşite. Maşina merge mai departe, îndepărtându-te tot mai mult de casă...

– Opriţi!!! Doar v-am rugat!!!

De la ţipătul tău crapă geamurile, pasagerii asurzesc, şoferul forţează frâna; din inerţie, zbori până în partea opusă a maxi-taxiului, pomenindu-te nas în nas cu şoferul. Acesta

îţi spune amănunţit tot ce gândeşte despre tine. Nu evită expresiile tari, atacă punând la bătaie toată rezerva lui de cuvinte necenzurate şi inversiuni gramaticale. Toate astea cu voce tare şi faţă de toată lume.

Devii, pe rând, palid, roşu sau verde de necaz şi supărare. Pasagerii evită să te privească. Arzând de ruşine, cobori din maşina care se pierde în noapte, suflându-ţi drept în faţă un nor de gaze de eşapament. Ajungând în sfârşit acasă, încerci să uiţi de tot, înecându-ţi sufletul ars în vodkă sau bere, regretând că nu eşti în Vestul Sălbatic şi nu ai la îndemână un Colt Winchester.

Desigur e o glumă, dar...! În orice clipă poţi fi luat la refec în maxi-taxi din cap până-n picioare. Şi o va face chiar şoferul în persoană. E o practică frecvent întâlnită. Aproape niciodată pasagerii insultaţi nu protestează. În primul rând, e parcă incomod să arunci, uite-aşa, injurii la stânga şi la dreapta. În al doilea rând, vrei să ieşi cât mai repede din maşină şi să uiţi totul. În al treilea rând, oricum nu rezolvi nimic dacă încerci să te aperi, doar n-ai să te iei la bătaie cu şoferul. În al patrulea rând, chiar dacă-l ameninţi pe şofer că vei scrie o plângere acolo unde e nevoie, şoferul te va trimite şi mai departe, atunci vei înţelege că plângerile tale, fie ele formulate şi în scris, nu sperie pe nimeni.

3. Trebuie să trimiţi o scrisoare recomandată. Desigur, mergi la poştă. Stai la coadă să cumperi un plic. E insuportabil de cald şi aglomerat. Peste o jumătate de oră, scrii adresa pe plic şi treci la o altă coadă, pentru a trimite scrisoarea. Coada se mişcă îngrozitor de încet. În sfârşit, de ghişeul mult râvnit te desparte doar un singur bătrânel. Deja îţi imaginezi că ai scăpat şi că, în scurt timp, vei inspira aerul proaspăt de afară şi vei savura din plin o bere.

Bătrânelul pleacă după ce a fost servit, iar tu, cu un zâmbet aproape idiot, aproape că intri cu capul în ghişeu, întinzând plicul:

– Bună ziua!

Funcționara nici nu se uită la tine, îți trânteşte în față o tăbliță, spunând printre dinți „e ora prânzului", se întoarce la 180 de grade şi dispare. Ai rămas perplex. Te uiți la ceas şi descoperi cu stupoare că până la ora prânzului mai sunt trei minute.

– O clipă, vă rog! Mai sunt trei minute!

– Deja doar două, îți aruncă, cu un ton disprețuitor, peste umăr. Şi îşi vede de treabă mai departe.

– Am stat aici o oră întreagă!

Funcționara nici nu te aude.

– Vreau condica de reclamații!

– S-a găsit deşteptul! zice pe un ton batjocuitor.

Până la urmă, chiar a plecat.

Simți că înnebunești. Cei din coadă te privesc cu compasiune. Eşti roşu de mânie şi ieşi ca fript afară. Ai moralul la pământ. Fierbi de mânie. Realizezi, spre disperarea ta, că nu-i poți face nimic funcționarei impertinente.

În primul rând, nimeni nu-ți va da condica de reclamații. În al doilea rând, chiar dacă vei reclama comportamentul funcționarei, nimeni nu va fi pedepsit. O mână spală pe alta. Acum decizi să mergi la un alt oficiu poştal, trei stații distanță, ca să trimiți scrisoarea cu ghinion. Acolo unde te-au înjosit şi ți-au călcat în picioare demnitatea nu vei mai intra cel puțin o jumătate de an.

Iată, aşa se întâmplă. Ceva similar i se poate întâmpla oricui. Tu nu faci excepție de la regulă. Sau poate chiar ți s-a întâmplat deja. În toate cele trei situații descrise, eroul

principal (adică tu) a avut de suferit. În prima situație – ai suportat o pagubă materială, toată averea ți s-a dus pe apa sâmbetei. În cea de a doua – ai suportat o pagubă morală, ai fost insultat. În cea de a treia – ți s-a încălcat dreptul de a fi deservit și ai pierdut, în cel mai bun caz, o oră întreagă.

Cu toate acestea, majoritatea oamenilor lasă totul baltă, nemaidorind să insiste în rezolvarea unor astfel de situații. Din varii motive. Mai întâi de toate, pentru că le este, într-un fel, jenă. Nu vor să se dea în spectacol și să-și consume nervii. E mai bine să fii deasupra nimicurilor astea, își spun. Îi iartă pe vrăjmași, așa cum ne-a învățat Hristos. Chiar dacă nu prea cred în El. Oricum nu obții nimic. Nimănui nu-i pasă de problemele tale. Nimeni nu-i va pedepsi pe cei care se fac vinovați de ceea ce ți s-a întâmplat. Ești ferm convins de aceasta. Așa că nu mai merită să faci valuri într-un pahar cu apă. Te liniștești, inspiri adânc și mergi mai departe. Spre noi biruințe și realizări.

Să vedem în cele ce urmează cum ar trebui să te comporți în fiecare din aceste situații, asta numai în cazul că nu mai accepți să fii furat și mânjit cu noroi.

Situația numărul unu. Inundația. Acționează în judecată, și cât mai repede posibil. Dosarul va fi examinat în minimum o lună. Plângerea o depui imediat, celelalte hârtii necesare le aduni pe parcurs.

Dacă nu poți obține o anume hârtie, trebuie să o soliciți printr-o cerere și să ceri să ți se motiveze în scris de ce ai fost refuzat. Nimeni nu va dori să semneze o astfel de motivație, așa că, fii sigur, vei obține hârtia respectivă. În cazul în care ai fost refuzat, trimite solicitarea printr-o scrisoare recomandată. Sunt obligați să răspundă. Dacă n-o obții nici de data asta, mergi la direcție. Toate cererile

trebuie să le întocmeşti în două exemplare: unul pentru direcţie, celălalt pentru dosarul tău (fiecare hârtie trebuie să aibă dată, număr de înregistrare şi să fie semnată de către cel care o primeşte).

Dacă te-ai aleş cu un scandal în care ai fost insultat sau neluat în seamă, scrie o reclamaţie pe numele directorului, tot în două exemplare. Unul e pentru dosarul tău. Timp de o lună, cel care te-a ofensat va fi taxat cum se cuvine, şi altădată îţi va vorbi pe un ton mai mult decât amabil. Vei avea respectul tuturor şi vei fi servit, având totul din prima solicitare. Nu le place funcţionarilor noştri să aibă de-a face cu oameni care se pot apăra. E mai simplu pentru ei să-ţi dea ce ai nevoie şi să scape de tine cât mai repede.

La judecată vei avea câştig de cauză. Nu chiar toţi judecătorii sunt corupţi. E destul de scump să corupi un judecător. Chiar dacă judecătorul a fost mituit, cere reexaminarea cazului într-o instanţă superioară (cu drept de apel). Dacă nu câştigi nici de această dată, mergi mai departe, până la Curtea Supremă de Justiţie. După aceasta urmează instanţe internaţionale, ai ocazia să călătoreşti în străinătate. Desigur, a fost o glumă. Vei obţine pe drept ceea ce ţi se cuvine şi fără a face apel la instanţe superioare. În cel mai rău caz, după primul apel.

Problema e cum să-ţi repari daunele materiale. Dacă i se reţine din salariu, vei primi, mulţi ani la rând, nişte bănuţi. Dar dacă vecinul tău este şomer? Dacă salariul lui oficial este subvenţia pentru şomaj? Poţi pretinde proprietatea acestuia, desigur, acţionând iar în judecată. Vei face aceasta doar în cazul în care vecinul e proprietar *de jure* al apartamentului în care locuieşte. Apartamentul va fi vândut şi astfel ţi se va restitui dauna materială. Dar

probabil că vecinul va alerga la tine şi va căuta să găsiţi o cale amiabilă de rezolvare a problemei. Desigur, tu vei dicta regulile. Vei face o reducere de 5 procente din suma cuvenită, dar vei cere toţi banii o dată. Va accepta, nu are o altă ieşire.

Situaţia nr. 2. Mergi în maxi-taxi. La insultele şoferului bădăran reacţionezi cât se poate de calm. Le spui pasagerilor că îl vei reclama la poliţie. Îi rogi pe aceştia să fie martori. Ceri pasagerilor care au fost de acord să fie martori datele lor – numele, prenumele, numărul de telefon (ai nevoie de cel puţin 2 martori, dacă sunt mai mulţi, e şi mai bine). Notează totul şi nu da atenţie replicilor şi imprecaţiilor şoferului. El deja a greşit şi va plăti pentru asta. În cele din urmă, notează denumirea întreprinderii căreia îi aparţine vehiculul (este scrisă pe tichet). Încearcă să memorezi faţa şoferului: două-trei trăsături caracteristice. Coborând din maşină, notează numărul acesteia şi ora.

În dimineaţa următoare, mergi la secţia de poliţie din circumscripţie şi dă o declaraţie. Scurt şi cuprinzător, expunând toate faptele şi indicând numele martorilor. Declaraţia va fi examinată timp de o lună. Dacă vor refuza să deschidă un dosar (sub pretext că e un lucru de nimic), mergi cu aceeaşi declaraţie la procuratura sectorului sau la cea municipală. Vor deschide dosar, şoferul bădăran va fi chemat la secţie, va fi interogat şi amendat. I-ai pus prima capsă.

După acesta, mergi la întreprinderea căreia îi aparţine maşina. Scrie o cerere pe numele directorului, cu rugămintea de a lua măsuri. Şoferul va fi chemat pentru a doua oară, va primi o mustrare şi va fi lipsit de primă. Ofensarea unui pasager e un bun prilej să economiseşti la articolul „Salarii". Aceasta este a doua capsă.

Urmează procesul de judecată. Motivul fiind același – ai dat în judecată întreprinderea de mijloace de transport de pasageri, cerând recuperarea daunelor morale și disponibilizarea șoferului în cauză. Daunele morale îți vor fi acordate. Chiar dacă suma va fi neînsemnată, vei simți plăcerea unei victorii. Cu atât mai mult că directorul îl va pedepsi pe șofer – e a treia capsă – sau chiar îl va concedia.

Situația nr. 3. Ești la poștă. Scrie totul în condica de reclamații, aceasta atârnă undeva pe perete și deci este la dispoziția cetățenilor. Uită-te mai atent. Dacă nu o găsești, cere-o de la un alt funcționar. Dacă refuză să ți-o dea, notează-ți numele lui (e scris pe ecuson). Când vii acasă, dai telefon la biroul administrativ de sector și afli adresa unde trebuie să scrii reclamația. După ce ai obținut-o, relatează în reclamație totul, cât mai amănunțit: că nu ai fost servit, că până la ora mesei mai erau încă trei minute, că nu ți s-a dat condica de reclamații și ai fost tratat cu brutalitate și cinism. Indică numele și caracteristicile funcționarei. Trimite plângerea, prin scrisoare recomandată, în instanță.

Peste o lună și jumătate vei primi un răspuns. Funcționara se va alege cu o mustrare și, foarte probabil, va fi lipsită de primă. Chiar dacă e vorba de o sumă nu prea mare, oricum îi este necaz (funcționarei, desigur). Dacă vei mai intra vreodată pe la oficiul poștal cu pricina, toți te vor recunoaște. Vei fi servit foarte amabil și după toate regulile. Chiar și în cazul în care până la ora mesei a mai rămas doar un minut.

• Deoarece nimeni nu are nevoie de neplăceri și dureri de cap.

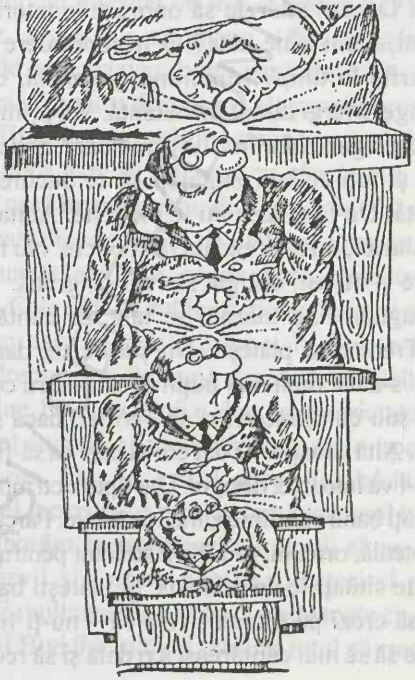
• Pentru că toate replicile de felul „scrieți ce doriți, oricum nimic nu se va întâmpla", se spun anume pentru a te face să nu întreprinzi nimic.

• Pentru că fiecare funcționar are deasupra un altul și mai mare, care cu prima ocazie îl va lipsi în doi timpi și trei mișcări pe acesta de primă. Doar trebuie să găsească posibilități și resurse să se distreze și el.

• Pentru că tot ce seamănă cu un act inspiră teamă. Denunțurile și verdictele capitale, de asemenea, nu sunt altceva decât niște hârtii. Iar funcționarii și funcționărașii de tot felul, al naibii se mai tem de hârtii!

Ai mai jos încă trei situații tipice neplăcute.

Ai plătit pentru ceva ce nu ți s-a dat. Sau ți s-a dat, dar mai puțin decât pentru cât ai plătit (lipsă la cântar). Sau ți s-a



dat cât trebuie, dar de proastă calitate (rebut). Poate fi orice: cartofii de la piață, încălțămintea de la magazin, șnițelul în restaurant, hotelul într-o călătorie. Fiecare om e în drept să primească exact ceea ce a plătit. Și tu de asemenea. Dacă însă cineva nu procedează așa cum se cuvine, îl pedepsești. Adică insiști să ți se dea ceea ce lipsește, să schimbe ceea ce nu este bun, să restituie banii. Dacă ești refuzat, mergi la director și la organul de control. Dacă se întâmplă și a doua oară – îi acționezi în judecată. Vei primi ceea ce ai plătit. Iar șarlatanilor li se va sustrage licența și li se va închide firma.

Ai făcut cuiva un serviciu. Acel cineva trebuie să te răsplătească. Dânsul întârzie să onoreze îndatoririle, zice că n-are bani. Cum vine asta? O întreprindere mare nu plătește lefurile la timp? Minciună gogonată, directorul minte de stinge. Mergi direct în instanță. Vei primi salariul, mai mult decât sigur, chiar în ziua următoare. Sau s-ar putea întâmpla ca și toți ceilalți angajați să se bucure de leafa mult așteptată. De fapt, asta nu te privește. Atâta timp cât nu ți se dă salariul, nu te prezenta la serviciu. Nu faci operă de binefacere și nu ești obligat să lucrezi gratis.

La magazin. Se toarnă, se taie, se cântărește, se ambalează. Trebuie să plătești. Nu știi de ce, dar ai acuta impresie că ți s-a dat mult mai puțin decât pentru ce ai plătit. Dar îți e nu știu cum, incomod să verifici, dacă se supără vânzătorul?... Altă situație. Ai dat cuiva bani ca să-ți cumpere ceva; restul ți-l va întoarce, desigur. Dar tipul e cu tupeu, spune că a cheltuit toți banii și, culmea, încă mai cere. Parcă te jenezi să-i ceri socoteală, oricum, omul s-a străduit pentru tine...

În toate situațiile de mai sus, tu plătești bani! Și nu ești obligat să crezi pe nimeni! Așa că – nu-ți fie jenă să verifici! Cere să se mai cântărească o dată și să recalculeze

în scris, în coloniță, ca la școală. Cere să cântărească la cântarul de control. Dar dacă vânzătorul se uită chiorâș sau, Doamne ferește, te ofensează, lăsă-ți autograful în cartea de reclamații.

Cere calculul: bonul de casă și factura. Recalculează întreaga sumă. Sau chiar de două ori. Nu accepta scuze de tipul: bani gheață, nu mi-au dat bonul de plată, am pierdut hârtia. Sunt banii tăi și ai tot dreptul să știi pe ce i-ai cheltuit. Nu ai obligația să-i dăruiești nimănui.

Să nu-ți fie lene să dai un telefon la magazin și să întrebi care este prețul real al produsului respectiv. Nu de alta, dar unii au inventat un truc interesant. De exemplu, li se dau de la serviciu, să zicem, 1000 de ruble, pentru a cumpăra de la magazin o bormașină electrică. Ai prezentat bonul de plată pentru decontare. Bormașina costă doar 600 de ruble. Tipul întreprinzător bate în aparatul de casă suma necesară, după care se înțelege cu vânzătorul. Acela scrie un bon de casă în valoare nu de 600, ci de 900 de ruble. La bonul de casă lipește bonul de plată cu suma respectivă, pe care l-a aruncat în pubelă, acum câteva clipe, cumpărătorul precedent. Cele 300 de ruble câștigate le împart la doi.

Cam asta se poate spune, în linii mari, despre apărarea drepturilor. Pe bună dreptate, unii cititori se pot întreba. Bine, bine, cu banii e clar, cu proprietatea devastată la fel. Sunt lucruri sfinte – trebuie să te aperi cu toată înverșunarea. Dar în cazul șoferului bădăran sau al funcționarei ipocrite e o nimica toată, oameni buni. Merită oare să coborâm la asemenea nimicuri, să ne consumăm timpul, nervii și forțele pentru plângeri și procese de judecată? E mult mai bine să treci peste toate cu demnitatea înțeleptului Buddha, uitând, lăsând totul să treacă...

Dar oare cui i-ar fi mai bine dacă cedezi? Ţie? În nici un caz. Omenirii? Desigur că nu. Îi va fi bine acelui bădăran, care va stărui în prostia lui, văzând că nimănui nu-i pasă şi ştiind că nu va fi pedepsit. Pentru tine însă va fi rău. Chiar foarte rău!

De fiecare dată când orice nimic cu cravată sau în fustă poate ridica vocea la tine, te poate insulta sau ofensa, tu neluând în seamă şi suportând cu orgoliu, să ştii că tu însuţi eşti cel care te calci în picioare şi te stropeşti cu noroi. Cei din jur te vor trata ca atare oriunde ai fi: la serviciu sau acasă, la baia publică sau în transportul public. Deoarece eşti cel care te consideri a fi, ceea ce eşti îţi este scris pe frunte.

A doua întrebare: Ce folos că cineva va fi pedepsit şi va suferi din cauza asta? Eu nu mă voi simţi mai bine. Ce e făcut, făcut rămâne. Poate e mai bine să ierţi totul. În nici un caz!

Pedeapsa şi răsplata sunt şi ele o modalitate de a-ţi apăra drepturile. Chiar dacă ţi-au fost deja încălcate. Vinovatul e obligat să răspundă. Aşa e corect. Realizează acest lucru şi nu permite nici unui bădăran să te calce pe nervi.

În final, iată două exemple din viaţa reală. O femeie a fost ofensată de către şoferul unui maxi-taxi. Ea a intentat proces şi a obţinut disponibilizarea şoferului. O altă femeie, fiind în vizită la nişte prieteni, a fost bătută cu picioarele şi cu lanţul de la bicicletă de către un vecin beat. Femeia nu a depus plângere la poliţie, din teamă ca acesta să nu se răzbune pe prietenii ei.

Căreia dintre aceste două femei vrei să-i semeni?

ASIGURĂ-ȚI UN ALIBI – NU FI NEPĂSĂTOR

Despre ce-i vorba? Despre faptul că mulți suportă incomodități, pierderi și nereușite doar din motiv că sunt creduli.

Iată un exemplu. Un tip vrea să facă o reparație capitală în apartamentul său. Pentru că a vrut să economisească, nu a apelat la o firmă specializată în lucrări casnice, ci a luat niște meșteri să-i zugrăvească pereții și tavanul. Pentru tapetele va lua alți meșteri. Va ieși mai ieftin. Meșterii au fost mai mult decât drăguți, i-au inspirat încredere chiar de la început. A plătit un avans, desigur, fără nici un fel de hârtie. Au început lucrul. Peste o lună jumătate banii s-au terminat și ei au mai cerut bani. Li s-au dat. Au reînceput lucrul. Totul parcă merge bine, lucrările de reparație se apropie de sfârșit. Gata. Au încheiat-o. Au luat toți banii și duși au fost.

Au venit zugravii să lipească tapetele și să zugrăvească tavanul când colo, acesta e numai hopuri. Au văzut asta numai după ce-au zugrăvit. Pereții sunt la fel, se vede foarte bine prin tapet. Ce-i de făcut? Zugravii, desigur, cer bani pentru a îndrepta pereții. Trebuie să-i caute pe meșterii care au lucrat înainte. I-a găsit. Drept răspuns, i-au tăiat-o: „Nu știm nimic, ce ne pasă? Noi ne-am făcut treaba. Să mai lucreze și zugravii." Ce să facă acum? Nu încheiase cu meșterii nici un contract. Nu a semnat nici o hârtie care să dovedească executarea unor lucrări. A rămas și fără bani, și cu apartamentul nereparat.

Iată încă un exemplu. O doamnă între două vârste a cumpărat de la o firmă turistică un bilet de călătorie pe la locurile sfinte. A semnat contractul, a plătit suma necesară

pentru transportul auto, cazare şi masă de trei ori pe zi. În ziua stabilită a pornit la drum. Imediat ce au ieşit din raza oraşului, autocarul a rămas în pană, s-a desprins o roată. Au reparat o oră. Iar au pornit la drum. Peste o jumătate de oră, iar au intrat în pană, s-a desprins rezervorul. Au mai stat două ore. Până la o cafenea mai era ceva distanţă. S-au adunat bani, au cumpărat biscuiţi şi Pepsi-Cola, au mâncat şi au băut. Au mers mai departe. La prima mănăstire au întârziat, se închisese la prânz. Au mers la cea de-a doua. La hotelul unde au făcut rezervări nu puteau fi cazaţi pentru că se spărseseră ţevile şi avea etajul inundat. Au fost nevoiţi să-şi petreacă noaptea în autocar. Dimineaţa nu au putut servi micul dejun – în restaurantul hotelului nu era curent, iar toate aragazurile erau electrice. Au adunat iar bani şi au mers la un alt restaurant din apropiere – destul de scump, dar cu o deservire de doi bani. După care au mers mai departe. Iar au intrat în pană, de data asta s-a desprins cabina. Au fost nevoiţi să meargă 10 km pe jos, pe o căldură insuportabilă. După aceasta nu au avut altă soluţie decât să ia trenul pentru a se întoarce acasă. Bilete erau doar pentru vagonul de dormit, scump, dar în schimb, confortabil.

A doua zi după ce şi-a revenit de pe urma călătoriei, respectiva doamnă a mers la firma turistică pentru a depune reclamaţii, cerând să i se restituie banii. Acolo i-au retezat-o imediat:

– Ce fel de bani, cucoană?

– Banii mei, pe care i-am cheltuit pentru restaurant, pentru biletul de tren.

– Pentru restaurant? Pentru ce fel de restaurant?... A mers tot grupul? Ce ne interesează pe noi asta? Aţi fi putut merge şi la cazino. Cum să vă restituim banii? Pentru

călătorie? Trebuia să mai aşteptaţi nişel. După o oră, şoferul a rezolvat cu cabina, v-aţi fi putut întoarce cu acelaşi autocar. Dacă aţi preferat să mergeţi în vagonul de dormit, nu suntem datori să vă rambursăm costul biletului.

– Nu am avut hotel...

– Ce să-i facem, multe se pot întâmpla. Călugării, să ştiţi, n-o duc chiar aşa de bine cum vi s-ar părea. Se pot sparge ţăvile, se pot înfunda WC-urile... De fapt, nu ştim nimic despre hotelul dvs. Aveţi careva probe? Dacă nu aveţi, nu vă putem ajuta cu nimic. Mai veniţi pe la noi, avem o deosebită dragoste pentru clienţii noştri.

Femeia merge acasă să ia contractul încheiat cu firma turistică. În textul contractului nici pomină de recompensă din partea firmei în cazurile în care ceva a fost în neregulă. Trebuie deci să dovedeşti cum a fost totul, să aduni toate hârtiile doveditoare. N-ai nici o şansă! Ducă-se totul pe pustii! Data viitoare îmi voi lua o foaie turistică pe Insulele Canare.

Sau altă situaţie. Ai scris un material. A ieşit un material destul de bun. Chiar foarte bun. L-ai adus la redacţia unei reviste. Ţi s-a promis că-l vor vedea. Cam într-o lună vei primi un răspuns. Într-o lună – chiar dacă acolo sunt doar trei pagini. Peste o lună, ţi se spune: „Ne scuzaţi, dar nu merge." Şi ţi se restituie materialul. Chiar în acea clipă îl arunci la gunoi. Iar încă peste o lună descoperi cu stupoare că materialul tău a fost publicat. Da, a fost publicat, dar poartă o altă semnătură...

Mergi la redacţie.

– Ce înseamnă aceasta?, arătând la pagina cu materialul tău.

– Este materialul unui corespondent, foarte stimat de noi toţi, doctor în ştiinţe, în general un om foarte cunoscut

în lumea întreagă. Dumneavoastră cine sunteți de fapt și ce căutați aici?

– Cine sunt eu? Păi chiar autorul acestui material! Eu personal vi l-am dat acum două luni!

– A-a-a-a-a... Personal, ziceți... Înțeleg... Dar nu-mi prea aduc aminte de dvs.

– Cum se poate? Dar eu vă pot...

– Paza!

În câteva clipe ești aruncat în stradă. Nu ai nici o hârtie care să confirme că redacția a preluat manuscrisul de la tine. Nu ai nici confirmarea drepturilor de autor. N-ai ce face. Nu mai poți pretinde nici un fel de onorariu. Dar nici glorie.

În toate cele trei situații de mai sus, personajele sunt, pur și simplu, niște nepăsători, papă-lapte. Cel care a început reparația capitală nu a încheiat nici un fel de contract, nu a avut nici un fel de dovadă în scris. Dacă ar fi avut aceste hârtii, meșterii ar fi fost nevoiți să-i refacă? totul fără a se împotrivi. În caz contrar, și-ar fi putut recupera banii, dându-i în judecată. Meșterii ambulanți ar mai fi fost și amendați pentru neplata impozitelor.

La fel de nepăsătoare a fost și doamna care a pornit în călătorie. Înainte de a semna, contractul trebuie citit cu atenție. Dacă acesta nu conține stipulări privind restituirea banilor în cazul unor defecțiuni, cere să se adauge. Dacă vei fi refuzat, trimite firma turistică la toți dracii și caută una care-și tratează corect clienții. Doamna trebuia să adune toate hârtiile la fața locului: un act care să confirme că hotelul unde urmau să fie cazați a fost inundat din cauza țevilor sparte, altul despre pana la cabina autocarului, altul că au fost nevoiți să mănânce la restaurant. Nu trebuia să arunce nici un bon de plată, nici o chitanță, nici un bilet.

Trebuia să facă poze cu hotelul inundat, cu autocarul aflat în pană, astfel încât să se vadă bine şi numărul de înmatriculare al vehiculului.

Autorul naiv ar fi trebuit, înainte de a prezenta la redacţie materialul, să treacă pe la un notar public. Acesta i-ar fi legalizat manuscrisul, indicând data. La redacţie ar fi trebuit să ceară întocmirea unui proces-verbal de predare a manuscrisului, proces semnat de redactorul-şef al revistei. Abia atunci l-ar fi putut lăsa la redacţie.

În fine, nu şi-au asigurat nici un alibi. Dar ar fi trebuit. Întotdeauna, în orice situaţie. Trebuie să-ţi aperi interesele înainte ca cineva să ţi le neglijeze. Dacă-ţi poţi apăra interesele, fii sigur, nimeni nu va încerca să ţi le neglijeze vreodată.

Ţine cont întotdeauna de câteva reguli simple:

• Dacă faci cuiva un serviciu, oricare ar fi el: împrumuţi bani, dai computerul la reparat, prezinţi un manuscris la vreo redacţie – cere totdeauna o recipisă, indicând toate datele necesare: nume, prenume, datele buletinului, dacă e vorba de o sumă de bani, scrie suma cu litere, notează-ţi numărul de serie al bancnotelor, nu uita să indici data întocmirii actului şi să-l semnezi.

• Dacă ai de semnat un contract, îl arăţi mai întâi unui jurist. Fiind specialist, îţi va spune dacă acesta are lacune şi dacă ai putea fi tras pe sfoară. Dacă contractul este incomplet, cere completarea lui, cere să introducă în contract stipulări ce ţin de eventualele defecţiuni. Dacă refuză să completeze contractul aşa cum le ceri, nu-l semna. Căută un alt partener. Acesta

vrea să te mintă ziua în amiaza mare și nici nu ascunde asta.

• Dacă te apuci să execuți o lucrare, cere un avans. În mod obligatoriu. Așa procedează oamenii care se respectă. Predă lucrarea definitivă numai după ce ai primit toată suma ce ți se cuvine. În caz contrar, vei rămâne cu buza umflată. Ce i-ar împiedica s-o facă?

• Verifică de fiecare dată dacă totul este așa cum ți se spune. Examinează atent actele mașinii sau ale apartamentului pe care vrei să-l cumperi. Verifică dacă mașina nu e furată. Află dacă stăpânul *dejure* al apartamentului nu-i un pușcăriaș care peste jumătate de an iese din închisoare. Mai numără o dată banii, chiar dacă ți-ai întors numai pentru o clipă privirea în altă parte. S-ar putea să-ți bage o „păpușă". Mai citește o dată actul pe care trebuie să-l semnezi. S-ar putea să ți se arate una, dar să semnezi cu totul altceva. Și doar tu vei fi păgubașul.

Regulile de mai sus sunt reguli de aur. Mulți nu le bagă în seamă. Li se pare că e, nu știu cum, jenant să nu ai încredere în oameni. Mai ales când îi vezi că sunt atât de drăguți, că îți zâmbesc și par atât de cumsecade, doar sunt oameni pe care ți i-a recomandat cineva sau pe care chiar tu îi cunoști de atâta timp. Oricine ar fi ei, asigură-te cu o recipisă. Vei dormi mult mai liniștit.

SĂ RIŞTI E UN LUCRU NOBIL
ŞCOALA TÂNĂRULUI KAMIKADZE

Să rişti înseamnă să suporţi, eventual, consecinţele neplăcute, după ce ai procedat într-un anume fel pentru a te simţi bine şi a-ţi face plăcere.

Să presupunem că ai văzut o domnişoară nespus de frumoasă. Desigur, primul gând care-ţi vine în minte e să faci cunoştinţă cu ea. Dar dacă îţi răspunde cu un: „valea, băiete"? Şi încă pe un ton arogant şi cinic. Şi încă de faţă cu toată lumea. Cât o ţine gura. E catastrofă! Ţi se ridică un nod în gât, încep să-ţi tremure genunchii, să te gâdile măruntaiele.

Te uiţi ca un idiot cum fata morgana dispare în mulţime sau după colţ, urcă în tramvai sau în Mercedes, mai pe scurt, pleacă fără întoarcere din viaţa ta. Sau şi mai rău, cel mai ordinar băiat, care este mult mai puţin interesant decât tine, se apropie de fată şi face cunoştinţă cu ea, îi cere numărul de telefon şi pleacă imediat amândoi într-o direcţie necunoscută. În acele clipe simţi că eşti cel din urmă ghinionist. Doar, probabil, e al zecelea caz când procedezi atât de prosteşte.

Iată o altă situaţie. Un prieten pe care-l cunoşti deja de 20 de ani şi în care ai încredere sută la sută, îţi povesteşte despre un proiect de afaceri foarte avantajos. O cunoştinţă de-a lui are urgent nevoie de bani. Este nevoit să vândă un apartament nefinisat într-un bloc nou. Îl vinde ieftin, numai 70 mii de dolari. Preţul real fiind de o sută de mii. E o ofertă foarte generoasă.

Dar asta nu e totul. Dat fiind faptul că apartamentul nu este spaţios, ci foarte spaţios, acesta poate fi restructurat, făcând din el trei apartamente pe care le poţi vinde separat. 40 de mii fiecare, sectorul e foarte bun. Dacă facem

calculele, venitul din această afacere ar fi 120 – 70 = 50 mii de dolari. Prietenul are 50. Mai e nevoie de 20. Îți propune să faceți împreună afacerea. Contribuția ta ar fi numai de 20 mii de dolari. În schimb, peste o jumătate de an, când se va încheia construcția blocului şi se vor vinde apartamentele, îți vei scoate banii, plus încă 15 mii de dolari. Desigur că poți face rost de 20 de mii de dolari. Soluția – iei un împrumut din bancă, punând drept gaj apartamentul.

Totul este cât se poate de real – investiția un sectorul imobiliar este cea mai sigură afacere. Perfectați toate actele necesare, partea ta îți aparține, practic, nu este nici un risc, nu poți fi tras pe sfoară. Ai toată încrederea în prietenul tău, nu te-a dezamăgit niciodată. Dar cel mai important în toată afacerea asta este că, după ce vei intra în posesia a 15 mii de dolari, vei achita datoria la bancă şi vei putea, în sfârşit, să schimbi vechiul Moskvici cu un automobil străin, iar visul vieții tale de a vedea atolii de corali va deveni realitate.

E bine, dar... E chiar minunat, dar... Nu ştiu de ce mi-e frică. Dar dacă nu iese? Dar dacă blocul se va da în exploatare nu peste jumătate de an, ci peste un an? Dar dacă cel mai bun prieten mă poate trage pe sfoară? Nu-i vorba de o sumă mică... Dar dacă pierd apartamentul şi rămân pe drumuri ca un boschetar? Dar dacă se mai întâmplă ceva?

Într-un cuvânt, eşti plin de dubii. Foarte amabil şi drăguț îi explici prietenului tău că ai fi vrut să-l ajuți, dar acum nu poți nici în ruptul capului. Prietenul încearcă să te înțeleagă. Găseşte un alt partener, mult mai întreprinzător, şi porneşte afacerea. Peste trei luni vine la tine cu o sticlă de vin foarte bun ca să sărbătorească încheierea cu succes a afacerii. Dar nu vine pe jos, ci într-o maşină nou-nouță şi de import. S-ar putea chiar să te invite la restaurant cu această ocazie.

Realizezi atunci că tot restul vieții vei merge cu rabla de Moskvici de care nu poți scăpa, iar atunci când nu vei mai avea ce duce la autoservice, vei călători cu autobuzul. Atolii de coral îi vei admira doar la televizor, în cadrul emisiunii „Călătorii în jurul lumii", dacă, desigur, ai televizor.

În linii mari, riscul înseamnă abilitatea de a acționa pentru propriile interese, făcând abstracție de frică. Pentru că frica este un paravan care te desparte de bucurie și speranță, de sex și bani. Frica pe care o ai, de fapt, o emoție subiectivă, îți pune bețe-n roate, și nu consecințele obiective care se pot produce sau nu.

De cele mai multe ori, frica pe care o simți e doar invenția ta. Dacă e să judecăm la rece, oare sunt atât de grave consecințele? Să admitem că o domniță a refuzat să facă cunoștință cu tine, doar atât, asta nu înseamnă că te-a ucis sau te-a castrat, nici o problemă, vei cunoaște pe altcineva. Cât despre bani – ai o garanție, ești proprietarul de drept al unei părți din imobil. În caz de eșec, banca nu-ți va sechestra

apartamentul, nu are banca nevoie de-un apartament pe care să nu-l mai poate vinde niciodată. Va prelungi termenul de rambursare a banilor încă pentru o jumătate de an, în acest răstimp vei achita suma împrumutată.

Din cauză că ți-e frică să riști, pierzi enorm: ratezi o partidă de sex cu o domnișoară trăsnet, un luxos automobil de import, la care visezi de ani buni, o călătorie la atolii de coral.

Este o vorbă – cine nu riscă, acela nu bea șampanie. Bea doar bere ieftină și mănâncă paste cu crenvurști (apropo, foarte dăunătoare pentru sănătate). Cine nu riscă, nu știe ce-i o noapte nebună cu o femeie frumoasă, ci se uită la filme porno și încearcă să facă cunoștință pe Internet. Cine nu riscă, nu merge într-un automobil luxos, ci suportă să fie călcat pe picioare, dar și pe nervi, în autobuz sau metrou. Într-un cuvânt, mai departe de vila sa nu merge nicăieri, acolo se spetește o vară întreagă pentru a avea măcar ceva-ceva în timpul iernii, în loc să câștige bani buni, pentru a-și putea cumpăra tot ce-i dorește inima.

De ce, așadar, oamenii nu sunt dispuși să riște?

Problema e că, atunci când se confruntă cu un refuz sau un eșec, îl încearcă senzații foarte neplăcute: jenă și rușine, disperare și răutate. El trăiește acut aceste sentimente un timp destul de îndelungat, chiar și după ce a trecut suficient de mult timp de la eșecul cu pricina. Asemenea sentimente îl traumatizează, îi dau peste cap autoaprecierea, de parcă o voce nevăzută îi spune permanent: „Ești un ratat! Nu trebuiești nimănui! Nu ești deloc atrăgător! Nu-ți reușește niciodată nimic! Nu ești bun de nimic!” Într-un cuvânt, eșecul te face să gândești rău despre tine. Dar omul e un individ care vrea să gândească despre sine doar în termeni pozitivi, iată de ce nu vrea să riște.

Dar iată un adevăr indubitabil: faptul că ți-e frică și de aceea nu rişti nu înseamnă deloc că devii mai bun, sau mai atrăgător, sau mai norocos. Rămâi exact aşa cum ai fost, gândeşti despre tine la fel de rău ca şi mai înainte, din simplul motiv că nu ți-ai atins scopul. Poate ar fi mai bine să încerci şi să rişti – s-ar putea să-ți meargă – decât să baţi pasul pe loc şi să nu câştigi niciodată nimic.

Abilitatea de a risca se formează în copilărie. Atunci când un copil îşi doreşte ceva, el se străduieşte să-şi satisfacă dorinţa. Dacă nu-i reuşeşte, încearcă o altă modalitate. În psihologie un asemenea comportament se numeşte comportamentul cercetaşului. În mod ideal, copilul trebuie să-şi atingă scopul în jumătate din tentativele sale. Atunci el va avea un comportament firesc în situaţii de risc, de nereuşite şi, dacă e necesar, îşi va atinge scopurile, depunând toate eforturile. Dar sunt posibile două extreme.

Extrema nr. 1: Copilul *nu reuşeşte NICIODATĂ nimic.* Îl încurcă părinţii. Îl dau tot timpul la o parte şi-i dau peste mână:

– Ți-am spus să stai lângă mama!

– Lasă murdăria aceea imediat!

– Nu merge acolo, se va dărâma casa peste tine!

– Iar ai murdărit cămaşa cu noroi, neastâmpăratule ce eşti!

Rezultatul unui asemenea comportament este cât se poate de nefast. Copilul are, adânc implantată în subconştient, convingerea că nu i se permite să facă nimic şi că, oricum, orice-ar face, nu-i reuşeşte nimic. Iar când se face mare şi este pus în situaţia să facă ceva cu propriile forţe, este neputincios. Şi doar din cauză că mămica atunci nu i-a permis şi i-a dat peste mâini.

Extrema nr. 2: Copilul *primeşte DE FIECARE DATĂ orice şi-ar dori.* Fără nici un efort. Băieţelul scânceşte:

– Mami, vr-e-e-e-e-e-a-a-a-a-u-u-u-u-u o bom-boa-a-a-a-a-a-nă-ă-ă-ă-ă!!!

Iar mami îi pune la dispoziţie cât ai clipi din ochi două cutii de bomboane şi o cutie mare de ciocolată Snickers.

– Tati, toţi au telefon mobil şi eu vreau.

Iar tati îi dă fără ezitare un telefon ultramodern, într-o husă din piele de crocodil cu nasturi de briliante şi un leptop din ultima generaţie. Şi, în plus, tehnică modernă, o maşină sportivă, un apartament separat, o dată pe an o vacanţă de trei luni în străinătate, toate chiar fără nici o cerere expres din partea feciorașului.

Aşa se obişnuieşte feciorașul să aibă de toate, cât ai clipi din ochi, fără a depune vreun efort, fără a insista prea mult în rugăminţi, şi, mai ales, fără nici un risc. Iar când va veni timpul ca mami şi tati să fie la pensie sau la cimitir, feciorașul va descoperi, aşa, dintr-o dată, nimicnicia. Doar nu poate face nimic de unul singur, de risc nici nu poate fi vorba. Iar orice nereuşită, oricât de mică ar fi ea, înseamnă pentru el un stres nemaivăzut şi o catastrofă vitală. Numai pentru că nu este obişnuit. Astfel cresc, în unele familii bogate, odrasle de doi bani.

Ceea ce ai trăit în copilărie, nu mai poţi schimba. Şi dacă nu ai fost obişnuit să rişti, e timpul să înveţi. Şi acest lucru se poate învăţa. Este important să înţelegi corect ceea ce ai de făcut şi să acţionezi ca atare. Ceea ce trebuie să faci nu e să-ţi învingi teama – lucru aproape imposibil –, ci să acţionezi în favoarea propriilor interese, făcând abstracţie de teamă.

Ce trebuie să faci? Nimic mai simplu. Apucă-te să faci ceva, chiar dacă te expui unui risc.

Pentru început, mergi la un cazinou. Nu ai fost acolo niciodată? Nu-i de mirare, doar ți-e frică să rişti. Iar cazinoul înseamnă risc. Dar şi un teren excelent pentru antrenament. Trebuie să ai vreo 300 de ruble şi să joci la ruletă. E foarte simplu. De câte ori mizezi, bizuieşte-te pe tine însuți. Vei simți ceva de felul unei emoții puternice, o frică şi un tremurici prin tot corpul. Nu-i altceva decât senzația de frică care te împiedică să rişti.

Şansele de a câştiga sunt minime, în schimb vei câştiga o experiență mai mult decât prețioasă. S-ar putea întâmpla ca ultimele mize să le faci cu nonşalanță, fără să te mai temi de ceva. Doar o vorba de o simplă mză şi de un simplu joc. E un lucru cât se poate de firesc. În toate sensurile şi în toate situațiile din viață.

Altă dată du-te să zbori cu paraşuta. Costă cam tot 300 de ruble. Vei primi instrucțiunile necesare în preziua zborului, în ajun, sau chiar înainte de decolarea elicopterului. Totul e extrem de simplu: sari din elicopter, iar deasupra ta se deschide paraşuta. Nu e nici un risc, în cazul în care nu eşti chiar un idiot sau un kamikadze. Cu toate astea, ți-e frică. Învinge-ți acest sentiment, făcând doar un singur pas în jos. Iar atunci când paraşuta se va deschide, zborul îți va prilejui nişte senzații nemaipomenite, fii sigur de asta! Atunci vei înțelege că în afară de frică, nu a fost nimic care să-ți pună viața în pericol.

Încă un exemplu: mergi într-un club, la o discotecă sau la o petrecere la care faci cunoştinţă cu cea mai frumoasă fată de acolo (sau cu un băiat, depinde de preferinţe). Dansaţi, beţi ceva răcoritor, îi ceri numărul de telefon. Nu e nimic ieşit din comun, doar şi alţii încearcă să facă cunoştinţă, înseamnă că şi tu ai toate şansele.

Începe o mică afacere. Mică de tot. Cumpără de la papetărie un bloc de caiete, o cutie de pixuri, pe care le vinzi la intrarea în metrou cu un preţ dublu. Dacă ţi se va cere să plăteşti pentru loc, plăteşte. Chiar dacă vei rămâne în pierdere, nu-i nimic. Contează că ai încercat şi ai făcut un lucru de care altădată îţi era frică şi nu erai obişnuit să-l faci până acum.

Încă ceva. Dacă nu ştii cum să mizezi, cum să tragi de inelul paraşutei sau din ce parte să te apropii de o domnişoară şi cum să-i vorbeşti, poţi învăţa foarte uşor aceste lucruri din cărţi sau de pe Internet – acolo vei găsi tot ce-ţi trebuie. Doar un leneş sau un idiot nu va beneficia de volumul imens de informaţii pe care l-a adunat omenirea de-a lungul istoriei.

Acţionează! Acesta este cuvântul potrivit. Important e să încerci.

NU EZITA! ACŢIONEAZĂ!
UN DELTAPLAN SAU UN TELEVIZOR?

1. Un absolvent al şcolii generale, cu zece pe linie, se gândeşte:

– M-am născut ca să fiu programator. Dacă mă fac programator, voi crea un intelect artificial. Voi lua Premiul Nobel.

Nu, vocația mea este fizica. Voi crea Teoria unică a câmpului, voi acoperi spațiul și timpul. Voi lua Premiul Nobel, desigur.

Nici asta, vocația mea este medicina. Voi crea un leac pentru a întoarce oamenilor tinerețea și pentru a le prelungi viața la nesfârșit. Voi dărui oamenilor nemurirea. Voi lua Premiul Nobel, cum altfel?

Sau poate totuși programator? Dar de ce aș crea intelectul artificial? La ce bun? Oamenii nu folosesc nici 5 la sută din capacitățile creierului.

Atunci voi alege fizica! Dar ce rost are să te gândești la spațiu și timp când în lume e atâta război și foame.

Totuși, voi opta pentru medicină! Dar cum să rezolv problema suprapopulării?

Totul e atât de complicat! Care mi-e vocația? Care-i rostul vieții?

În cele din urmă, dă la Facultatea de filosofie. Cinci ani tot încearcă să înțeleagă care-i rostul vieții. După asta lucrează ca măturător de stradă, pentru că aici nimeni n-are nevoie de studii de profil. Tipul se consideră toată viața un geniu neîmplinit.

2. Un student se gândește:

– Vreau să mă culc cu tipa asta. Și cu cealaltă.

Cu cealaltă vreau mai mult decât cu asta. Nu, totuși cu asta. Sau cu cealaltă?

Cu care să mă căsătoresc? Dacă mă căsătoresc cu aceea voi fi fericit. Dar dacă nu voi fi? Dacă voi fi nefericit? Atunci mă căsătoresc cu aceasta. Dar dacă nu ne potrivim?

Deci, cu cine mă culc? Dacă mă culc cu asta, va afla cealaltă şi nu se va mai căsători cu mine. Dacă mă culc cu cealaltă, va afla asta.

– Drăcia-dracului, cât e de complicat!

În final, studentul nu s-a culcat cu nici una. În schimb, amicul lui s-a culcat mai întâi cu prima, apoi cu cea de-a doua, apoi cu ambele de odată. Desigur, s-a căsătorit cu o a treia. Ce-i drept, a divorţat după. Dar, se zice, s-a recăsătorit. Studentul însă, în tot acest timp, a aşteptat-o pe fata visurilor lui.

3. Un bărbat adult se gândeşte:

– Vreau să fac sport extrem. Am 2000 de dolari. Ce să cumpăr? Un deltaplan, un surfing sau un snowboard?

Un deltapaln ar fi minunat! Zbori!... Dar am nevoie de dealuri.

Un surfing – de asemenea minunat! Dar am nevoie de mare.

Un snowboard este extraordinar! Câtă viteză! Dar am nevoie de zăpadă.

Îmi voi lua totuşi un deltaplan. Încă din copilărie am visat să zbor. Dar dacă voi cădea? Mă duc pe copcă!

Cred că, pentru început, îmi voi lua un surfing. Dacă cazi în apă, nu te loveşti. Dar trebuie să învăţ a înota.

Atunci îmi iau un snowboard. Nu e nevoie să înoţi. Dar la mare viteză te poţi lovi şi mai rău decât cu deltaplanul.

La naiba, cât e de complicat!

Până la urmă, toţi banii s-au dus pe haine şi băutură. Iar cu cei 100 de dolari care i-au mai rămas, tipul şi-a cumpărat un televizor. Ca să poată privi emisiunile de sport extrem.

Iată cum îţi poate juca feste îndoiala. În ştiinţă, ea este mama adevărului, în viaţă însă, dacă stai mult la dubii,

baţi pasul pe loc. Te dezarmează şi te paralizează. Problema multor oameni constă în faptul că ei doresc multe, dar nu cu destulă înverşunare. Pun chiar la îndoială şi faptul dacă-şi doresc sau nu ceva. Îşi consumă toată viaţa, rezolvând această problemă.

Ei caută ceva care să fie desăvârşit. Vocaţia – cazul elevului eminent. O femeie şi o dragoste ideală – cazul studentului. Un confort şi o siguranţă desăvârşită – cazul amatorului de sport extrem. Într-adevăr, nici unul dintre ei nu a realizat ceea ce parcă-şi doreau. Nici în muncă, nici în dragoste, nici în hobby...

Viaţa e însă mult mai simplă. Dacă undeva în adâncul sufletului ai simţit o sclipire de dorinţă, nu te mai gândi prea mult dacă vrei sau nu acest lucru, dacă ai sau nu nevoie de el. Dacă ai impresia că-ţi doreşti ceva, înseamnă că ai nevoie cu adevărat de acest lucru. Nu te gândi că este doar o dorinţă, dacă această dorinţă e bună sau rea, ci gândeşte-te la cum o vei satisface. Fă tot ce-ţi stă în puteri pentru a obţine ceea ce doreşti. Dar dacă nu-ţi doreşti acel lucru chiar într-atât de tare, adu-ţi aminte că pofta vine mâncând, iar interesul vine în timpul muncii. Cât despre consecinţe – vei vedea mai târziu cum te descurci cu ele.

În caz contrar, te vei împotmoli în mocirla pasiunilor refulate şi a dorinţelor neîmplinite. Te vei dezobişnui să-ţi doreşti ceva cu adevărat, şi, cu atât mai mult, să obţii ceea ce-ţi doreşti.

Aruncă-ţi, fără nici o ezitare, îndoielile la coşul de gunoi. Doar te-ai născut nu pentru a te zbate la nesfârşit în îndoieli de tot felul, ci pentru a acţiona şi a fi fericit.

AM O MINIBOMBĂ ÎN BUZUNAR
CUM SĂ TE FACI ASCULTAT

Cum procedezi dacă vezi că nu eşti ascultat?

1. Soţul stă până târziu la televizor, cu sunetul la maximum, nu-i pasă că mâine dimineaţă trebuie să mergi la serviciu, şi mai ai şi o durere îngrozitoare de cap. După ce l-ai rugat a 25-a oară să închidă televizorul, el răspunde:

– Ai încă puţină răbdare, este filmul meu porno preferat.

2. Faci toate treburile casei, iar soţul şi copiii nici gând să-ţi dea o mână de ajutor. Găteşti, mergi la magazin, speli rufele şi deretici prin casă. Poţi să înnebuneşti! Ori de câte ori îi rogi să te ajute, auzi unul şi acelaşi răspuns:

– Draga mea, sunt atât de obosit după serviciu.

– Mami, vrem să ne mai jucăm un pic.

Bineînţeles că nu mai aştepţi ajutorul lor şi, ca întotdeauna, le faci pe toate de una singură.

3. E trecut de 12 noaptea, şi vecinii de sus, care dau o petrecere, fac un zgomot îngrozitor. Te duci la ei şi îi rogi să facă mai puţin zgomot. Ei îţi răspund:

– Ne cerem scuze, da, desigur...

Parcă se mai liniştesc. Te dezbraci şi te culci. Peste 5 minute, te trezeşti din cauza zgomotului de sus. Acolo se dansează gopak-ul.

Cum procedăm în aceste cazuri, dacă rugăminţile noastre nu sunt auzite? Dar, apropo, de ce oare nu sunt auzite? E destul de interesant să analizăm.

Cel care te încurcă sau nu te ajută se simte foarte bine. Soţul se delectează cu un film porno, copiii se joacă fără nici o grijă, cei de sus se veselesc de nu mai pot. Toţi se simt minunat şi deci se complac în această stare de bine.

Nu au nici un motiv să schimbe ceva. În caz contrar, se vor simți rău! Doar nu sunt propriii lor dușmani.

E știut faptul că cel puternic este și ascultat. Cel slab este sfidat și toți își șterg picioarele de el. Cine e cel puternic? Desigur, cel care poate da una-ntre ochi, așa ca să vezi stele verzi, sau cel care poate porni o rachetă atomică. Dacă vrei să fii ascultat, învață să faci așa încât cei care nu-ți dau ascultare să se simtă rău și să le creezi probleme.

Să trecem la situații concrete.

1. Cum procedezi cu soțul, care nu scapă nici un film porno? Există o soluție. Acționează eficient în cazul soților, soțiilor, copiilor, taților și mamelor, bunicilor, socrilor și soacrelor, unchilor și mătușilor – într-un cuvânt, asupra celor care locuiesc cu tine sub același acoperiș și te calcă pe nervi fără să le pese. Ce faci la modul concret?

• Spargi tot ce se poate sparge (serviciul chinezesc din 96 de piese – mândria soacrei).

• Verşi tot ce se poate vărsa (coniacul franţuzesc, foarte scump, din care soţul are plăcerea să se cinstească serile).
• Arzi tot ce arde (colecţia de timbre a feciorăşului pierde-vară).
• Ceea ce nu se sparge, nu se varsă, nu arde, pur şi simplu aruncă la pubelă.

Cum funcţionează?

Un exemplu.

Soţul priveşte un film porno şi nici în ruptul capului nu vrea să închidă televizorul. Adoră filmele porno. Dar şi coniacul. Are o colecţie întreagă. După ce l-ai rugat a nu ştiu câta oară, te ridici, te apropii de dulapul unde îşi ţine colecţia de coniacuri, îl alegi pe cel mai scump, îţi faci vânt şi arunci cu putere sticla de coniac în perete. Ai grijă să nu te tai cu cioburile. Soţul sare îngrozit. Cu a doua sticlă procedezi la fel. Îi schiţezi cel mai drăguţ zâmbet de care eşti în stare şi îl mai rogi o dată să te ajute...

Ţi-e frică de ceva? Ce-ţi poate face? Va ţipa? Te va omorî? Te va bate?

Va ţipa un pic – să ţipe sănătos. Mai sparge vreo două sticle. De omorât, n-o să te omoare, stai liniştită. Dacă, desigur, nu-i un psihopat. Te va bate? E problema lui, pentru că tu vei merge la ambulatoriu să-ţi scoţi certificat medical, după asta – la poliţie. 15 zile de arest îi sunt garantate. Nu-i duce pachete. Să mănânce ciorba chioară de la izolator şi să meargă la toaletă faţă de ceilalţi inşi din celulă. La întoarcere va fi ca uns cu miere!

Iată aşa. Simplu ca bună ziua. Funcţionează fără greş, ca automatul Kalaşnikov.

Apropo, poți alege să nu spargi și să nu arzi nimic, să nu verși și să nu arunci nimic. Pur și simplu, du toate aceste lucruri la consignație și vinde-le. Cu banii câștigați îți cumperi ceva. Un parfum franțuzesc sau o foaie turistică la mare. Are același efect, iar pentru tine e o plăcere dublă.

2. Cum procedezi cu un soț care taie toată ziua frunze la câini și cu niște copii asemenea lui? E foarte simplu. Te muți pentru o săptămână la prietena ta, lor nu le lași nici adresa, nici numărul de telefon la care te-ar putea găsi, și nici nu-i avertizezi că pleci. Pleacă, pur și simplu. Lasă-i să umble murdari și flămânzi. Nu-ți face griji, nu li se va întâmpla nimic.

La întoarcere, le spui calm că data viitoare vei lipsi o lună întreagă. Iar a treia oară, vei pleca fără să te mai întorci. Nu da nici cea mai mică atenție rugăminților, plângerilor și obiecțiilor lor, sărăcuții de ei, cât sunt de nenorociți și ce mamă rea au. La primul refuz de a te ajuta, pleacă iar de-acasă. Ia cu tine toți banii. Doar trebuie să trăiești. Permite-ți tot ce nu-ți permiteai altădată, bucură-te și relaxează-te. Meriți asta, doar ai muncit din greu.

A treia ocazie, pur și simplu, nu va mai fi.

1. Dacă te deranjează vecinii gălăgioși, mergi la poliție, chiar dacă e miezul nopții. Bineînțeles, nu spui nimic vecinilor. Altfel, se vor liniști, lăsând baltă toată petrecerea. La secție, fă o reclamație pe numele vecinilor, cere să meargă acolo un polițist, să întocmească un proces-verbal la fața locului și să se convingă că spui adevărul. A doua zi dimineață, la ușa vecinilor va fi un polițist și le va explica că noaptea toată lumea doarme. Fii sigură că, de acum încolo, vecinii nu te vor mai deranja.

Uite-aşa stau lucrurile. Creează probleme celor care te deranjează, dacă aceştia o merită. Sau chiar dacă nu merită. Doar atunci vei fi luat în serios şi cuvântul tău va fi ascultat. Nu vor mai putea ignora nemulţumirea ta, nu vor mai putea lăsa nebăgate în seamă problemele şi dorinţele tale. În caz contrar, tot ei vor plăti poliţele!

NU-ŢI FIE FRICĂ DE CONFLICTE SĂ LE FIE LOR DE TINE

Conflictul este o contradicţie. O confruntare.

1. Cineva procedează într-un fel care nu-ţi convine. De exemplu, vecinului de compartiment i-a venit în minte să fumeze. Dar tu ai alergie la fumul de ţigară.

2. Cineva vrea una, iar tu – cu totul altceva. De exemplu, ai convenit cu inginerul-computerist că reparaţia computerului va costa 10 dolari. După ce l-a reparat, dânsul cere 15 dolari, motivând că a avut de lucru de două ori mai mult decât a crezut la început.

3. Cineva îţi face o propunere cu care nu eşti de acord. De exemplu, vecinul propune locatarilor din curte să taie un copac, care, zice el, îi face umbră. Aceştia s-au înarmat deja cu sculele necesare. Iar tu îţi dai seama că vor să taie chiar copacul tău preferat.

4. Cineva gândeşte într-un fel, dar tu – complet altfel. De exemplu, naziştii îl consideră pe Hitler un erou, iar tu îl consideri un psihopat.

Toate exemplele de mai sus reprezintă focare de conflict. Dacă apare sau nu conflictul, depinde de tine. Dacă vei accepta acţiunile, dorinţele, condiţiile, dacă vei fi de

acord şi te vei supune, conflictul nu se va declanşa. Dar te vei simţi inconfortabil sau chiar foarte prost. Cu toate astea, sunt mulţi oameni care acceptă condiţiile celorlalţi.

Le acceptă doar pentru că se tem de conflicte, scandaluri şi scene incomode, evitându-le cu orice preţ. Poate că le este incomod să se certe în gura mare cu vecinii. Poate că se tem să fie învinşi şi călcaţi în picioare. Poate că mama lor le spunea întotdeauna: „Suntem oameni inteligenţi şi nu se cade să ne certăm ca la târg". Poate că...

În general, asemenea oameni cedează din start, doar când se bănuieşte eventualitatea izbucnirii unui conflict. Îi îngrozeşte ideea că cineva i-ar ataca, ar ţipa şi i-ar ofensa. S-ar uita cu ochi răi. Ar da din mâini şi din picioare. E groaznic! Nu se pot admite asemenea lucruri! Mai bine e să cedezi. Mai bine e să respiri prin masca antigaz. Să dai cu 5 dolari mai mult decât se cuvine. Să tai copacul preferat sau să dai foc unui crâng – este totuna. Sau să fii de acord că Hitler este salvatorul omenirii.

Cu toate astea, conflictele nu pot fi evitate. Lumea este o luptă a contrariilor. Dacă există o luptă, înseamnă că una dintre extreme trebuie să câştige. Toţi ceilalţi se consolează şi-şi aşteaptă rândul. Ca să învingi într-o asemenea luptă, trebuie să ştii câte ceva.

- În primul rând, nu trebuie să te temi de conflict ca atare. În viaţă se întâmplă de toate. Desigur, nu o singură dată interesele tale s-au ciocnit cu ale celorlalţi. Şi, fii sigur, se vor mai ciocni. Dacă ţi s-a întâmplat, trebuie să te gândeşti nu că e cazul s-o faci pe tipul cult şi decent, sau să eviţi şi să închei cât mai repede o confruntare care te sperie şi te

stresează. În asemenea cazuri, trebuie să te gândești, în primul rând, cum să-ți aperi mai bine punctul de vedere. Să iasă așa cum dorești tu. Cum să obții acest lucru? E foarte simplu: treci prin câteva conflicte și ieși învingător. După aceasta nu te vei mai teme de conflicte.

• În al doilea rând, nu trebuie să te consideri „rău" numai pentru faptul că-ți aperi cu înverșunare punctul de vedere. Chiar în cazurile când chiar tu ești cauza și instigatorul conflictului, chiar dacă în jur toți îți spun „Scandalagiule!!!" Într-un conflict nu există buni și răi, ci învingători și învinși. Străduiește-te să fii un învingător. Celelalte sunt fleacuri.

• În al treilea rând, trebuie să știi cum să-l oprești pe cel care te atacă. Dacă-ți spune ceva ce nu-ți place și nu-ți convine, fă-l să tacă. Dacă îți face ceva neplăcut – fă-l să înceteze. Prin orice mijloace – printr-o rugăminte amabilă, printr-o cerere insistentă, printr-o avertizare reală, printr-un pumn în cap. Doar așa vei fi învingător.

• În al patrulea rând, învață să faci propuneri avantajoase pentru tine. Foarte avantajoase. Pe alocuri, avantajoase chiar și pentru cel cu care te confrunți. Acest lucru se numește propunere de compromis. Cu atât mai mult, că propunerea ta avantajoasă poate consta nu în a face ceva, ci, dimpotrivă, în a te abține de la unele acțiuni. De exemplu, nu vei depune reclamație la poliție. Nu vei povesti vecinei că soțul ei are o amantă. Șefului nu-i vei spune că colegul de birou vine la serviciu cherchelit.

Principiul este foarte simplu:

– Ce voi avea eu din asta?

– Spune mersi dacă nu vei avea nimic.

• În al cincilea rând, fii atent la diferența de păreri. Orice ar gândi cei din jurul tău, lumea nu se va schimba. Nici măcar cu o iotă. Dacă cineva crede că Pământul este plat, acesta nu va fi decât sferic. Chiar dacă cineva îl consideră pe Hitler un erou, el nu va fi decât un psihopat. Dacă cineva se consideră geniu – e foarte probabil ca el însuşi să fie un idiot şi un individ lipsit de talent. Orice-ar crede despre propria persoană. Gândurile şi părerile nu influențează lumea. Atâta timp cât nu sunt materializate prin fapte. Aşa că nu le da atenție şi mergi mai departe. Nu încerca să demonstrezi că X sau Y nu are dreptate. Şi că ceea ce susții tu este adevărat. Nu te-ai născut pentru asta. Mai bine mergi să bei o vodkă.

Să analizăm fiecare situație.

1. Îl rogi foarte amabil pe vecinul de compartiment:

– Fiți drăguț, fumați, vă rog, pe hol. Am alergie la fumul de țigară.

Vecinul îți răspunde pe un ton ridicat şi obraznic:

– Mie mi-e bine şi aici, du-te tu pe coridor dacă te deranjează.

Foarte ascultător şi scurt:

– Deja am plecat.

Ieşi în coridor, mergi până în capătul vagonului, ia de acolo stingătorul de incendiu, cu care, întorcându-te în compartiment, îi stingi tipului țigara. Dacă ai stropit pe cineva, îți ceri scuze amabil. După care duci stingătorul la loc.

2. Îi declari calm meşterului că îi plăteşti doar 10 dolari şi nimic mai mult. Doar aşa ai convenit. Lui îi sare ţandăra. Te sperie că desface totul. Îi spui că eşti de acord şi că vei reveni peste o oră să-ţi iei computerul. Desigur, nu uiţi să-i aminteşti că nu-i mai dai nici un ban. Faci stânga-mprejur şi-ţi vezi de treabă. Nici nu vei reuşi să ieşi pe uşă când vei auzi:

– Fie, luaţi-l.

Verificaţi dacă merge. După asta îi dai banii. Îi mulţumeşti şi pleci.

3. Îl iei la o parte pe vecinul căruia i-a venit să taie copacul sau pe oricine din gloata adunată acolo şi îi promiţi că, în momentul în care va fi tăiat copacul, chiar nu mai contează cine-l va tăia, îi vei povesti soţiei despre aventurile lui cu vânzătoarea din buticul de alături, iar la poliţie – despre aparatul de făcut ţuică ce-l ţine în şopron. Vecinul face feţe-feţe şi alergă să împrăştie mulţimea. Tu rămâi să te bucuri în continuare de copacul preferat.

4. Dacă nazistul cu care ai de-a face este un beţivan fără pereche, îi propui să bea în sănătatea lui Hitler. Dă-l naibii, e un psihopat şi jumătate, care abia-abia se mai ţine pe picioare. Dar dacă tipul este fostul şef al camerei de gazare, îi propui să urce pe un stâlp de felinar şi să strige de acolo de trei sute de ori: „S-a zis cu Hitler". În caz contrar, îl vei denunţa la Interpol. Crimele de război nu se prescriu.

REGULILE – DĂ-LE DRACULUI!

Fără îndoială că ai întâlnit oameni care se dau în vânt după reguli. Orice-ar face, o fac conform unor reguli stricte, anume aşa cum a spus cineva cândva sau, mai precis, a scris.

Nu vor traversa pentru nimic în lume strada pe roşu, chiar dacă pe o rază de un kilometru nu e nici o maşină. Vor face colţunaşi, uitându-se la fiecare pas în reţetă, dar când vor descoperi că, în loc de trei pahare de făină, au pus numai două, vor arunca aluatul pregătit (deşi acest aluat e tocmai bun pentru clătite). Dacă trebuie să perfecteze nişte acte, ei vor urma cu stricteţe toate indicaţiile birocratice; în final, toată meticulozitatea lor îi va costa vreo câteva luni bune. Doar se poate plăti cui trebuie, şi, în timp de trei zile, va avea toate actele.

Freud i-a numit pe astfel de oameni „personalităţi anale". Calificativul vorbeşte de la sine. Sunt nişte sâcâitori incurabili. Numărul lor este destul de mare. Aproape fiecare om are ceva din felul de a fi al sâcâitorilor şi birocraţilor, aproape fiecare se supune unor reguli, nu se ştie de cine inventate, dar care-l împiedică să trăiască liniştit. Unele reguli le moştenim de la părinţi, altele le inventăm noi înşine, celelalte le preluăm dintr-o carte sau dintr-un serial.

• Nu purta fuste scurte, că vei arăta ca o prostituată!

• Ţine-te mai departe de oameni, altfel vei avea de suferit!

• Nu cere majorare de salariu, aceasta trebuie să fie doar iniţiativa şefului!

• Nu face cunoştinţă pe stradă!

Sunt nişte reguli prosteşti, dar care-ţi pot strica viaţa cum nici nu bănuieşti.

Cel care respectă orbeşte tot felul de reguli este corect până în pânzele albe. În comunicare şi în afaceri, un asemenea om acţionează conform unor scheme stricte, motiv

din care de multe ori dă greş, sau, nici cea mai exactă schemă nu poate prevedea toate detaliile unei situaţii concrete. Paradoxal, dar după ce s-a ars, sâcâitorul e şi mai perseverent în respectarea schemelor şi şabloanelor.

Un asemenea individ respectă tradiţiile, obiceiurile şi convenţiile, se complace în tot felul de reguli: de la eticheta mesei până la codul samurailor, Bushido. Nu-şi imaginează că poate face abstracţie de tradiţie sau de scheme, este ceva ce-l depăşeşte. Este ceva sfânt pentru el! Dacă va fi întrebat de ce face un cult din respectul regulilor, fii sigur că nu va putea răspunde. Pur şi simplu, aşa trebuie şi nimic mai mult.

Totuşi există o explicaţie. Vorba e că un om înnebunit după corectitudine crede că lumea este ostilă. Are o teamă permanentă, dusă până la panică, că iată-iată, se va întâmpla ceva îngrozitor, înfiorător, de nedescris, iar el, săracul, va fi privat de toate bunurile şi nu va mai avea nimic, va fi furat, înfrânt şi şters de pe faţa pământului... Iată un exemplu concret: îl va părăsi prietena (sau soţul), va fi concediat, îi vor fi furaţi banii... Într-un cuvânt, totul se duce dracului şi n-ai ce-i face.

Sâcâitorul se ciocneşte permanent cu lumea reală, îi convine sau nu, dar el trăieşte în această lume. Simte permanent o teamă distrugătoare. E un caz cât se poate de grav! Dar poate fi rezolvat. Pe lângă faptul că sâcâitorul trăieşte cu permanenta senzaţie de ostilitate din partea lumii, el crede orbeşte în tot felul de reguli. Repetă întotdeauna: „Atâta timp cât respect regulile, nu se va întâmpla nimic". Se consolează cu acest gând şi trăieşte „comme ci, comme ça". Pentru ceilalţi însă, convieţuirea cu un asemenea tip nu este deloc uşoară.

Sâcâitorul concepe regulile ca un mijloc de apărare de lumea teribilă din jur. Dacă cineva încalcă regulile, fie

din neştiinţă, fie pentru că îi e lene, sâcâitorul îşi va ieşi din fire şi va face o scenă de mama focului. El va cere insistent ca totul să fie anume aşa cum vrea el, şi în nici un caz altfel. Câinele trebuie să aibă lesă atunci când iese la plimbare, copilul trebuie să fie îmbrăcat călduros (chiar şi vara), apartamentul trebuie să fie încuiat cu cinci lacăte. Totul trebuie să fie anume aşa, altfel câinele va fugi sau va fi călcat de o maşină, copilul va răci şi va muri, iar dacă încui apartamentul doar cu trei lacăte, atunci hoţii îl vor deschide mai uşor şi-i vor lua tot ce are.

Cel care face un cult din respectarea regulilor nu se simte niciodată stăpân pe situaţie. Totul în viaţă i se întâmplă altfel decât vrea el, şi mai ales când e vorba de lucruri extrem de importante. El nu poate ţine sub control ceea ce se întâmplă. Regulile însă îi creează iluzia unui control: atâta timp cât totul se desfăşoară conform regulilor, totul va fi bine. Sâcâitorul se teme să piardă acest control închipuit şi de aceea le cere tuturor să-i respecte propriile reguli. Până la urmă, cei din jurul lui, chiar şi cei mai toleranţi, se vor sătura să i se supună.

Cât despre încredere şi putere, calităţi excelente, acestea nu sunt compatibile deloc cu ideea că lumea este ostilă. Desigur, nu pot fi compatibile nici cu ideea fixă de a face totul ca la carte. Aşa că învaţă să fii un pic neglijent.

În primul rând, trebuie să te lămureşti ce reguli respecţi.

Regulile pot fi următoarele: să te îmbraci anume aşa şi nu altfel, să nu cedezi nimănui niciodată, să spui tot timpul sau să nu spui niciodată „vă rog, poftim, mulţumesc". De regulă, oamenii au cam cinci-zece reguli stricte. Atunci când îţi vei găsi propriile reguli, încearcă să nu le respecţi chiar de fiecare dată.

Organizează-ţi o săptămână fără reguli. Timp de şapte zile te îmbraci altfel decât ar trebui. De fapt, aşa cum ai fi vrut tot timpul, dar n-ai făcut-o pentru că mama nu-ţi permitea. Nu-ţi cere scuze în faţa nimănui. Nu mulţumi nimănui. Sau, din contra – mulţumeşte. Depinde de propriile tale reguli. Te vei convinge că absolut nimic nu se întâmplă dacă faci abstracţie de reguli. Cerul nu-ţi va cădea în cap şi nu te va călca compresorul rutier. Pur şi simplu, vei deveni un pic mai liber.

Ce-i drept, curând vei inventa alte reguli pe care le vei urma cu strictețe. Poate chiar reguli Inviolabile şi Principii morale sfinte, nerespectarea cărora e un păcat. Principiile rămân principii, ele se cer respectate. Cu toate acestea, de ce n-ai fi un pic huligan.

De exemplu:

• în jocurile de noroc, la cărţi etc.
• invit-o la dans pe domnişoara pe care deja cineva a pus ochii şi suflă-i-o chiar de sub nas;
• ocupă un scaun în autobuz înainte ca să-l ocupe o băbuţă cu sacoşele ei;
• lipeşte de podea cipicii cuiva.

Desigur, toate astea sunt fleacuri, dar pentru cineva pot fi un minunat mijloc de descătuşare. Paradoxal, dar încălcarea normelor şi stereotipurilor general-acceptate, huligănismul şi comportamentul antisocial atrag nu doar atenţie, ci şi generează simpatie pentru cel care le încalcă. La început apare, fără îndoială, frica. De multe ori, din

această cauză, totul eşuează. Dar dacă e să analizezi bine lucrurile, după frică se ascunde interesul. Interesul faţă de persoana care a încălcat regula. Din moment ce a îndrăznit să sfideze o regulă, înseamnă că este curajos. Şi liber. În orice caz, mai liber decât acel care se supune slugarnic tuturor regulilor şi stereotipurilor. Acesta este unul dintre motivele pentru care femeile preferă bandiţii şi huliganii.

Să încalci o regulă nu înseamnă deloc să comiţi o crimă pentru care veţi fi pedepsit, ci doar să ieşi din tiparul pe care-l urmează majoritatea. De exemplu, să faci sex într-un loc public, unde poţi fi văzut. Desigur, cu acceptul partenerului. Nu e nici o crimă, chiar dacă se vor uita chiorâşi şi poţi fi amendat. Sau, aşa, într-o doară, fără nici un motiv, să-i dăruieşti unei femei necunoscute un buchet mare de flori. Şi aceasta e o încălcare. Mai întâi de toate, a obişnuinţelor şi aşteptărilor ei. Şi, desigur, a regulilor pe care le respectă majoritatea bărbaţilor.

Laudă-te şi exagerează. Povesteşte amicilor câteva subiecte captivante din viaţa ta: cum ai reţinut, de unul singur, trei huligani înarmaţi, cum ai traversat Arctica pe o sanie trasă de câini, cum ai găsit o comoară sau ai sedus un star de cinema. Nu prejudiciezi pe nimeni vorbind astfel, puţin probabil că vei fi crezut. În schimb, veţi învăţa că nu trebuie tot timpul să fii teribil de corect, veţi învăţa să exagerezi sau să treci sub tăcere, când o cere situaţia.

Lasă ca evenimentele să se desfăşoare aşa cum le este rostul. Dacă eşti martor cum cineva încalcă reguli importante, nu izbucni în istericale, nu te panica şi nu-l respinge:

• Ia vino la mama, copil neastâmpărat ce eşti!

• Pune-i imediat lesa câinelui, altfel îl calcă o maşină!

• Nu turna zahăr! Ţi-am spus să nu torni zahăr! Vezi, iar ai stricat totul!

Cu timpul vei înţelege că nu se întâmplă nimic grav dacă cineva încalcă nişte reguli. Vei învăţa să dai mai puţină atenţie lucrurilor mărunte care altădată te scoteau din sărite. Vei înceta să-i mai sâcâi pe ceilalţi. Atunci îţi va fi uşor să convieţuieşti cu cei din jur.

TIMIDITATEA ESTE O BOALĂ. CUM O TRATĂM?

Unii oameni suferă de o timiditate cronică. Ei consideră că nu se cade să vorbească de bine despre propria persoană. Ei cred că e rău dacă povesteşti despre succesele tale, dacă te lauzi şi ai o părere bună despre tine. Totdeauna. În orice situaţie. E mai bine să te ascunzi într-un colţ şi să nu fii văzut de nimeni, să se laude alţii, eu doar nu sunt un parvenit...

Când cineva întreabă ceva, timidul tace. Se jenează. Chiar dacă ştie răspunsul. Desigur, răspunde altcineva, într-un mod şablonat şi deloc original, chiar mai rău decât ar fi făcut-o el. Dar a răspuns! Şi de aceea, celălalt, şi nu timidul binefăcător va fi avansat în funcţie. Cel care a răspuns este curajos şi tupeist. Iar timidul să-şi vadă de treabă în ungherul lui, acolo se simte bine.

Când unui timid i se face un compliment, foarte sincer şi spontan, urmăreşte-i reacţia. Se cutremură totul în el, se uită la cel care i-a făcut complimentul cu o uimire uluitoare,

limba i se lipeşte de cerul gurii, în acele clipe arde de dorinţa să fugă şi să se ascundă, de ce oare i se întâmplă aceasta... În spatele complimentului caută tot timpul nişte motive stupide: vor să-l folosească, să-l tragă la pat... Groaznic! Prin urmare, se străduieşte să fie tot timpul departe de cel care-l place. Astfel ratează şansele unei prietenii, unei iubiri...

Acest tip de „timizi", practic, se îneacă în propriile dureri şi slăbiciuni, în probleme şi frustrări. Asemenea oameni se plâng permanent, lamentându-se că totul le merge prost, că sunt nefericiţi, chinuiţi şi săraci. Care-i rezultatul? Nimeni nu doreşte să aibă de-a face cu ei. Toţi caută să se ţină cât mai departe, în special oamenii puternici şi de succes. Pentru că ghinionul e molipsitor – aşa cred unii.

Nu merită să suferi pentru asemenea nimicuri. Timiditatea e bună pentru cei cărora doar ea le-a rămas şi nu mai au alte virtuţi. Lasă ca oamenii să ştie despre succesele şi calităţile tale, care pot fi chiar atrăgătoare. Mai mult decât atât, depune pentru aceasta toate eforturile. Într-un mod cât mai firesc, de parcă n-ai face-o intenţionat. În mare, societatea este compusă din mediocrităţi. Iar tu, chiar dacă nu ai succese ieşite din comun, dar sunt total reale, vei fi remarcat pe fundalul lor.

• Dacă, spre exemplu, te angajezi la un alt serviciu, desigur că trebuie să te lauzi un pic. Mergi pe principiul „laudă-ţi marfa". În caz contrar, vor angaja pe altcineva, cu mai multă încredere în sine.
• Bucură-te când ţi se face un compliment. Înseamnă că persoana în cauză te tratează cu respect. Vrea să comunice cu tine, să se împrietenească etc., etc... Trebuie să accepţi un compliment fiindu-i recunoscător celui care ţi l-a făcut. Cea mai bună metodă de a te obişnui să ţi se facă complimente este să ţi le faci tu însuţi. Într-un mod cât mai elegant, într-un moment cât mai potrivit, aşa ca să te intrige. Exersează şi vei reuşi.
• Orice viaţă ai duce, nu te văicări şi nu te plânge. Trebuie să înţelegi că prin asta nu te ajuţi cu nimic. Dar nici alţii nu se vor grăbi să te ajute din milă. Îţi vei crea o imagine de ghinionist. De aceea, totul trebuie să fie, cum spun americanii, OK. Totul, totdeauna, în orice circumstanţe este Bine, Minunat, Mai Bine Nici Nu Se Poate! Uită cuvintele: Probleme, Dificultăţi, Greutăţi, Am obosit, Mă simt

rău... Nu le pronunța cu glas tare atunci când vorbești despre tine însuți.

Vei vedea că toți te vor trata mai bine. Te vor considera un om încrezător în propriile forțe, stăpân pe propria viață, un om care stă bine pe picioare, un norocos. Apropo, ți se va da mai ușor un împrumut decât unuia care se vaietă tot timpul. Dacă acela nu va putea returna banii, dacă nu va avea bani?

În fine, pentru a te bucura de o atitudine respectuoasă a celor din jur, e permis să spui și o minciună. Desigur, în așa fel încât nimeni să nu bănuiască. Nu te verifică nimeni. Pur și simplu, vei mai obține câteva puncte în favoarea ta. Sau câteva zeci de puncte.

Iată un exemplu pentru bărbați. E bine știut că cei mai inveterați fustangii au succes la femei. Lucru destul de straniu... Dacă dorești să-ți ridici indicii succesului, lasă impresia că ești un fustangiu și un crai fără pereche și că ai avut o mulțime de femei, toate fiind foarte frumoase și sexi. Desigur, nu vorbești despre asta deschis. Trebuie doar să stârnești imaginația doamnei, care la acel moment se află în vizorul câtorva inși, fă acest truc, iar dânsa va trage concluziile de rigoare. Chiar dacă vor fi altele decât cele adevărate, doar nu le vei da pe față.

Cum faci acest lucru? Cel mai simplu e să recurgi la albumul de fotografii. Un album mare și gros, care nu stă chiar la vedere, dar e destul de accesibil. Desigur, are portretul tău pe copertă. Doamna îl va remarca negreșit. Va da acolo de pozele tale. Bineînțeles, majoritatea dintre ele în compania unor femei. Nu e vorba de poze vulgare; pur și simplu, poze obișnuite. Femeile din pozele tale trebuie

să fie frumoase. Puteți fi îmbrățișați sau nu. Adună vreo sută de poze cu diferite femei. Roagă-le pe cele mai simpatice prietene să se fotografieze cu tine. La urma urmelor, poți apela chiar și la domnișoarele de pe stradă. Le spui că vrei să trimiți o poză prietenilor, și ții neapărat să fii în compania unei domnișoare agreabile. Nu vei fi refuzat, s-ar putea ca acest truc să fie începutul unei frumoase relații.

Unii bărbați consideră că dacă femeia va afla despre aventurile lui, va conchide că este un afemeiat și că ea este următoarea pe listă, el va obține ce vrea, după care îi va da papucii. Dar e o părere destul de rară printre femei. De cele mai multe ori e tocmai invers – dacă tipul a avut multe femei, înseamnă că el place, înseamnă că e bun. Chiar dacă ești un afemeiat inveterat și ieși cu o altă femeie la fiecare două săptămâni, asta poate însemna doar un lucru: încă nu ai dat peste femeia visurilor tale, o femeie care să fie pentru tot restul vieții, dar ea, din păcate, încă nu ți-a ieșit în cale. Poate chiar aceea care constituie acum obiectul preocupărilor tale îți poate împlini visul. Las-o să creadă așa. Nu trebuie să-i schimbi părerea.

TIMPUL TĂU NU ARE PREȚ

Gândește-te o clipă ce ai în această lume.

Te-ai gândit? Poți numi câteva lucruri?

Probabil astea: tot felul de lucruri, bani, sănătate, timp, ceva drepturi, sentimentele intime și gândurile... S-ar putea să mai fie ceva.

Constatăm un lucru straniu. Majoritatea oamenilor prețuiesc foarte mult lucrurile și banii. În momentul în care

încerci să-i privezi de acestea, aleargă la poliţie sau chiar sunt în stare să te împuşte. Însă nu-şi dau seama deloc că neglijează lucruri mult mai de preţ, lucruri care nu pot fi obţinute cu bani sau cu alte lucruri pe care ei pun atâta preţ.

Mai întâi de toate e vorba de timp. Gândeşte-te la cât de neglijent ne irosim timpul, majoritatea dintre noi. Îl risipim pe tot felul de distracţii prosteşti cum ar fi televizorul, jocurile pe computer sau cărţile de bulevard. Cât timp pierdem pălăvrăgind fără rost ore întregi sau cultivând grădina, în loc să câştigăm mai mulţi bani, pentru a ne putea permite să cumpărăm tot ce ne dorim. Chiar lucrul pe care îl facem, de multe ori, este o irecuperabilă pierdere de timp. Dacă eşti un simplu lăcătuş, dar ai putea fi şef de secţie sau director de fabrică, pierzi nu doar bani, ci şi timpul tău. Cariera ta e într-un punct mort, dar pentru a câştiga fiecare bănuţ, pierzi mult mai mult timp decât ar fi necesar.

Dar dacă stai să te gândeşti, nu avem chiar atât de mult timp cât s-ar părea. Fiecăruia îi e dat să trăiască un anumit număr de ani, dacă ajunge până la 80, va fi bine. De fapt, o bună parte din aceşti ani e trăită deja. Cealaltă parte vei fi un bătrânel ramolit, şi nu vei mai trăi, ci te vei târî de la un loc la altul. Ar fi minunat să mergi pe propriile tale picioare şi să nu apelezi la ajutorul nimănui. Mai mult decât atât, aproape o treime din viaţă ne-o petrecem în somn, o altă treime – lucrăm. Calculează acum cât timp ţi-a mai rămas pentru o muncă productivă, dar mai ales pentru a te bucura de viaţă.

Cel care nu-şi preţuieşte timpul, de obicei, nu are nici bani. Pentru că, ştim cu toţii, timpul înseamnă bani. Mai mult decât atât – timpul tău este chiar viaţa ta. Dacă permiţi ca timpul să ţi se scurgă printre degete, îţi arunci

propria viață la gunoi. Cei care nu-și prețuiesc timpul, nu-și prețuiesc nici viața lor. Asta înseamnă că nu pun preț nici pe propria lor persoană. Și nici nu se iubesc. Aici nu mai poate fi vorba de certitudini.

Următorul lucru neglijat de noi sunt puterile noastre. Imaginează-ți că o cunoștință te roagă să-i ajuți să lipească tapete în toată casa. Un ajutor prietenesc, adică fără bani. Sau te roagă să stai câteva ore cu un copil mic care face pipi și țipă cât îl ține gura. Tot din simplă amiciție. Vei fi de acord? Dacă da, atunci ești un papă-lapte incurabil. Dar nu dispera, nu ești singurul. Mulți procedează la fel, considerându-se buni, săritori la nevoie, întotdeauna gata să dea o mână de ajutor. Nu se cade să refuzi, vei părea insensibil și egoist.

Dar dacă e să desfaci firul în patru vei constata că: o baby sitter pentru o oră costă nu mai puțin decât 100 de ruble, lipitul tapetelor – și mai scump. Amicul tău economisește banii, iar tu îți irosești timpul și puterile. Asta înseamnă că amicul prețuiește mai mult banii lui decât timpul și puterile tale. Mai mult chiar decât viața ta. Mai mult chiar decât pe tine însăți. Oare merită să-l mai ajuți?

Timpul și efortul pentru a lipi tapetul sau pentru a legăna copilul îl poți folosi într-un mod mult mai avantajos, mai necesar și mai plăcut. Poți câștiga bani, poți scrie o carte, poți face dragoste sau te poți plimba prin pădure. Amicul tău însă a încercat să te priveze de toate aceste plăceri. S-o facă de unul singur, tu nu ai timp pentru asta.

Încă ceva. Amintește-ți când ai fost ultima dată victima pălăvrăgelilor cuiva. Uneori și bărbații pot cădea în plasa unui gură-spartă, dar cel mai adesea aceasta li se întâmplă femeilor. Fără îndoială ai o cunoștință sau o prietenă care caută permanent să se plângă cuiva. Iar când

dă de cineva gata s-o asculte, toacă ore întregi despre cât de greu îi e şi despre tot soiul de probleme pe care le are. Sau despre cât de greu le este cunoştinţelor ei şi câte probleme au acestea. Despre cât de nepoliticoşi sunt amicii ei. Despre îngeri şi despre energia psihică. Despre tot felul de fleacuri, de care te doare drept în cot.

S-ar putea să ţi se pară că, ascultându-i pălăvrăgelile, o ajuţi într-un fel. S-ar putea chiar să te simţi în rolul unui psiholog cu experienţă. Sau poate, pur şi simplu, ţi-e frică să pleci, să-i întorci spatele, arătându-i prin asta că nu te interesează deloc pălăvrăgeala fără noimă? În orice caz, e clar că pierzi câteva ore bune, iar când, în sfârşit scapi de prietena care deja îţi stă în gât, vă simţi consumat şi distrus, şi, fii sigur, vei avea nevoie de mult timp pentru a te reface. Iar tipa, fără îndoială, va găsi repede un alt ascultător şi îşi va lua povestea de la capăt.

Adevărul e că oricât de atent ai asculta ceea ce ţi se spune, nu-l vei ajuta cu nimic pe interlocutorul sâcâitor. Chiar şi un psiholog cu experienţă nu e totdeauna în stare să ne ajute. Prietena ta, pur şi simplu, fierbe în sucul propriu, al cărui ingrediente sunt inutilitatea, singurătatea, mila pentru propria ei persoană. În loc să-şi schimbe o dată pentru totdeauna modul de a fi, dânsa îi bate la cap pe cei care acceptă s-o asculte. Cel mai bun lucru pe care-l poţi face este să ţipi o dată la ea, chiar dacă într-un mod grosolan, chiar aruncându-i în faţă câteva înjurături. S-ar putea întâmpla ca o reacţie atât de neaşteptată s-o scoată din starea de veşnică lamentaţie şi s-o facă să înţeleagă că trebuie să încerce să întreprindă ceva. Ce-i drept, probabilitatea unei asemenea eventualităţii este foarte mică. În schimb, te vei debarasa de ea pentru totdeauna.

Imaginează-ți că bate la miezul nopții în ușa ta un huligan. Îi vei da drumul? Desigur că nu. Chiar dacă nu-ți va cere decât să-i dai o țigară sau un tirbușon. Dacă-i așa, atunci de ce permiți unei cunoștințe cu gura spartă care-ți „face o vizită" pentru că iată, trecea pe lângă casa ta, să-ți răpească câteva ore din timpul tău prețios, pe care, odată pierdut, nu-l mai poți recupera? Nici nu bănuiești că e ceva la mijloc.

Trebuie să înțelegeți că atenția ta constituie o mare putere și valoare. Concentrarea atenției este o artă pe care ani la rând o studiază yoghinii. Pentru a afla, pentru a înțelege sau pentru a face ceva trebuie să-ți soliciți toată puterea de concentrare. Doar nu te poți concentra asupra a orice, oricând și oricât ai vrea. Nu ești un ioghin, și deci, rezerva de atenție concentrată are o limită. Dacă o iroseşti fără rost, te vei simți consumat și vei avea nevoie de odihnă pentru a te recupera.

Dar, de fapt, pentru atenție se plătește. Psihologii, de exemplu, ascultă pălăvrăgeala clienților lor, orice subiect ar avea aceasta, dar cer bani pentru lucrul lor. Așadar, și atenția poate fi măsurată în bani. Îți mai pierzi atenția privind filme idioate, citind cărți prostești sau ascultând muzică de doi bani – într-un cuvânt, consumi excrementele culturii în mase.

• Obișnuiește-te să prețuiești trei lucruri: timpul, puterea și atenția. Nu le irosi în zadar. Timpul poate fi planificat, s-au scris tone de hârtie despre aceasta. Poți cumpăra agende cu ajutorul cărora să-ți planifici eficient timpul. Poți merge la un curs sau la un training despre cum să-ți organizezi timpul. Profită de aceste posibilități și aplică-le în folosul tău.

• Stabilește-ți trei scopuri foarte importante pentru tine și fă totul pentru a le realiza. Nu te crampona de

fleacuri. După ce ți-ai atins cel puțin un scop, pune-ți altul în față. Și tot așa, până nu te plictisești. Pentru început e suficient.

• Economisește-ți puterile. Consumă-le doar pentru lucruri foarte importante. Chiar măcar și pentru cele trei scopuri de mai sus. Dacă vrei cu tot dinadinsul să le atingi, nu-ți mai risipi forțele pe nimicuri. Și nici timpul. Fă doar ceea ce ești obligat să faci (acasă) și ceea ce ți se plătește (la serviciu). Să-și rezolve problemele cei care le au, nu ești obligat să-i ajuți. Ajută doar atunci când treci pe lângă cineva care-ți cere ajutorul și dacă acest lucru nu-ți răpește mai mult de cinci minute.

• În fiecare dimineață stabilește cui vei acorda azi atenție. Ce lucru vei face cu toată dăruirea, cu cine vei avea o discuție de suflet, ce carte vei citi. Străduiește-te să nu te abați de la planul propus. Dar dacă cineva încearcă să te bată la cap cu nimicuri, pune-ți întrebarea: „Mă interesează aceasta?" Dacă nu te interesează, i-o spui pe șleau, și basta. Refuză să ascultați aiurerile cuiva, ieși din cameră, închide telefonul. Nu e nimic rău în asta.

PAROLA: „E VOIE?" RĂSPUNS: „NU E VOIE!"

• Îmi dați voie, vă rog...
• Îmi permiteți?...
• Se poate?...

Cu siguranță, în copilărie ai fost învățat să spui ceva asemănător. Să-ți ceri permisiunea pentru orice ai vrea să

faci. Probabil, părinții îşi făceau griji să nu îți bagi degetele în maşina de tocat sau capul în cuptorul cu microunde. Şi de aceea te obligau tot timpul să ceri voie.

Dar ai crescut şi acum ştii bine unde e şi unde nu e voie să-ți bagi nasul. Cel puțin în unele cazuri. Cu toate astea, ceri tot timpul permisiunea cuiva pentru orice fleac, de cele mai multe ori, chiar fără nici un motiv. Ai impresia că, prin asta, afişezi un comportament cât se poate de amabil. Dar de fapt, aceasta denotă un comportament plin de neîncredere.

Ce te face să ai un asemenea comportament?

În primul rând, majoritatea oamenilor au un obicei straniu. Le place să refuze. Mai ales funcționarilor, dar nu numai lor. Să vedem un exemplu. Mergi în autobuz. E foarte cald. Ai vrea să deschizi ferestruica. Şi, ca un om amabil, ceri acceptul pasagerilor din preajmă, cu o întrebare cât se poate de stupidă: „Nu sunteți împotrivă dacă deschid?" Negreşit se va găsi cineva care să fie împotrivă. Nu vei deschide oberlihtul doar nu ți s-a permis! Dacă nu ai fi cerut acceptul nimănui, acum ai fi respirat aerul proaspăt de afară. Toți ceilalți ți-ar fi fost recunoscători.

Refuzându-te când vrei să faci ceva, tipul simte o anumită satisfacție. Doar pentru faptul că el te domină, deține controlul, pe când tu te supui. El este stăpân, iar tu slugă. Deseori se întâmplă aşa. Dacă-ți ceri voie, vei fi refuzat. Se poate? – Nu!; Îmi dați voie? – Nu-ți dau voie!; Îmi permiteți? – Nu! Când auzi asemenea răspunsuri, îți trece pofta să mai faci ceea ce-ai vrut. E greu să mergi împotriva celuilalt. E, într-un fel, nepoliticos.

Iată de ce nu trebuie să ceri permisiunea nimănui. Dacă vrei să faci ceva, pur şi simplu fă-o şi basta. Dacă

nu-i va plăcea cuiva ceea ce ai făcut, vei fi corectat. Tot tu vei decide dacă trebuie să ții cont de dorința celuilalt sau nu. Dar deja tu vei fi acela de la care se cere permisiunea.

În al doilea rând, cuvintele „se poate" și „dați-mi voie", repetate permanent, sunt deranjante pentru cei din jur. Imaginează-ți că ești la cineva în vizită și stai la masă. Se poate să iau salată? Se poate să mai iau puțin vin? Se poate să mă șterg pe mâini? Se poate? Se poate? Se poate? Cu un astfel de comportament vei scoate gazda din sărite. Nu se va mai bucura că te-a invitat la masă. O dată ce ai fost invitat, mănâncă, bea și șterge-te pe mâini de câte ori ai nevoie.

În al treilea rând, cuvintele de tipul „se poate" și „dați-mi voie" nu trebuie să-și aibă locul în vocabularul tău, iar repetate la tot pasul, demonstrează că nu ai încredere în propria ta persoană. Le poți folosi doar în cazurile când vrei să împrumuți de la cineva – bani sau lucruri. În caz contrar, ar ieși că le-ai furat. Iar pentru asta poți sta și la răcoare.

Dacă vrei să mergi la teatru cu o domnișoară, nu o întreba: „Te pot invita la teatru?" Pur și simplu, invit-o. Și va merge. Dacă dorești să o săruți, de asemenea nu e nevoie să ceri învoire. Sărutați-vă, îmbrățișați-vă și așa mai departe. Dacă ei nu-i va plăcea, vei afla. Dar dacă vei cere permisiunea, vei crea posibilitatea de a fi refuzat, de a ți se spune un „nu", peste care nu vei putea trece, ori ceea ce se va întâmpla se va numi viol.

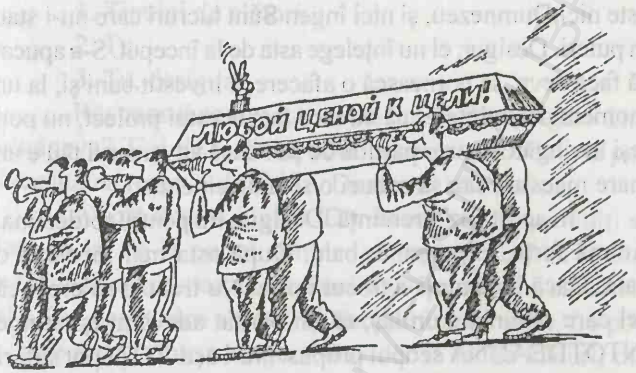
Dacă vrei să pornești o afacere cumpărând ceva de undeva și vânzând ulterior la un preț mai bun, nu cere permisiunea nimănui. Altfel îți vor lua-o alții înainte. Vor prelua și vor dezvolta ideea mai repede decât ai reușit tu. Pur și simplu vei pierde timpul în loc să faci ceea ce ți-ai pus în gând.

E PĂCAT SĂ RENUNȚI

Imaginează-ți jocurile olimpice. Pista de alergare. Un atlet. Zboară ca vântul spre finiș. E aproape primul. Simte că-l apucă o criză cardiacă. Cu toate astea, aleargă mai departe. A ajuns la finiș. Aproape. I-au mai rămas trei metri. S-a trezit la spital. Sportul de performanță și-a închis ușile în fața lui pentru totdeauna. Restul vieții și-l va petrece cu instilatorul și într-un scaun cu rotile.

Alt caz. Un erou se întoarce acasă. E seară târzie. Sau chiar noapte. Deodată, aude pe sub poartă un țipăt ascuțit. Și un râs strident al cuiva. A vrut să vadă ce se întâmplă. Acolo era o domnișoară. Și trei huligani. Sau cinci. Unul i-a smuls poșeta. Celălalt a apucat-o de fund. Ceilalți râd. Ea țipă. În jur nici țipenie. Doar el, eroul. E doar un erou. Se avântă dincolo de poartă. Ia dă-i drumul, imbecilule! și-a luat el vânt. A fost trăsnit și el. A căzut. S-a ridicat. Iar a primit una. A căzut. S-a mai ridicat o dată. Iar a primit-o. De data asta – în cap. Mai departe, nu ține minte nimic. S-a trezit la spital, tot corpul îi era în bandaj chirurgical de ghips. A stat la pat două luni. După aceasta n-a mai putut să meargă decât cu bastonul. Toată viața. De fata aceea n-a mai auzit nimic, s-a dus și dusă a fost. Nici măcar n-a zis mulțumesc.

Sau alt caz. Un tip a pus rămășag, la beție, cu amicii de pahar, că se va urca pe un stâlp înalt. Când s-a trezit din beție, a regretat. Nu putea da înapoi, doar a pus rămășag! A da înapoi înseamnă a fi un laș. S-a urcat. Nici mai mult, nici mai puțin – zece metri. Destul de sus. La treizeci de metri l-a apucat frica. La cincizeci și trei l-a apucat groaza. Cei de jos țipă: „Coboară!!!" La care el: „Nu cobor!" La



optzeci de metri îi tremurau degetele. S-a prăbuşit la pământ. „S-a trezit" la cimitir, în sicriu.

Există oameni care nu dau înapoi niciodată. Dacă s-au apucat de ceva, o duc până la capăt. Chiar dacă ceea ce fac nu foloseşte nimănui. Chiar dacă au spus ceva absolut întâmplător, vor face pe dracu-n patru, dar se vor ţine de cuvânt. Chiar dacă ceilalţi au şi uitat despre ce era vorba. Dacă au pus rămăşag, îşi vor zdruncina sănătatea, se vor mutila, dar vor face aşa cum au promis. Chiar şi atunci când e vorba despre un rămăşag prostesc, pus la beţie.

Când trebuie să cedeze, asemenea oameni se simt păgubaşi. Au impresia că se vor face de ruşine, că cei din jur îi vor detesta. Dar nu-şi dau seama că ei înşişi se detestă. De aceea au tot timpul probleme: ligamente rupte, nasuri fracturate, cranii sparte, bani pierduţi, disponibilizare, spitale şi cărucioare de invaliditate, poate chiar închisoare sau cimitir.

Cum procedezi în asemenea cazuri? E mai bine uneori să cedezi decât să-ţi pară rău mai târziu. Omul nu

este nici Dumnezeu, şi nici înger. Sunt lucruri care nu-i stau în puteri. Desigur, el nu înțelege asta de la început. S-a apucat să facă ceva, să pornească o afacere, a investit bani şi, la un moment dat, a înțeles că nu face față acestui proiect, nu poți ieşi învingător într-o partidă de şah dacă adversarul tău e un mare maestru, sau să seduci o stea de cinema.

În acest caz – renunță. Desigur, nu pentru totdeauna. Adună forțe, experiență, bani. După asta mai încearcă o dată. Dacă încă nu ți-a trecut pofta. Nu trebuie să crezi că cel care renunță e un laş, că un bărbat adevărat îşi atinge ÎNTOTDEAUNA scopul propus. Nu-i aşa. TOȚI pot suferi un eşec. Nu e nimic ruşinos în asta. De foarte multe ori renunțarea la ceva este doar un truc strategic care, în cele din urmă, te duce spre succes.

DACĂ ȚI SE DĂ – IA. DACĂ NU – DE ASEMENEA

Ia atunci când ți se oferă. Ia şi atunci când nu ți se oferă.

Ia dacă ți se oferă, sau chiar dacă nu.

Imaginează-ți că-ți doreşti ceva. De exemplu, o chiflă pe farfurioară (s-o mănânci), o bancnotă de o sută de dolari, pierdută de cineva (s-o înşfaci şi s-o pui în buzunar), o drăguță de pe plajă (îți dai seama şi singur pentru ce). Şi, deodată, aşa, fără veste, apare alături un tip care are exact aceleaşi dorințe: să mănânce, să înşface... Acum o întrebare. Cine va avea parte de toate astea? Chifla, o sută de dolari, drăguța...

Iată câteva variante de răspuns:

1. Tipului de alături.
2. Tu.
3. Tu, desigur!

Răspunsul corect este cel cu nr. 3. Tu, desigur! Cine altcineva? Tipi de tot felul sunt la orice pas. Nici nu poți face atâtea rezerve de chifle. Doar vrei să mănânci.

A fost doar o glumă. Dar în același timp, mulți se tem să ia. Să ia pur și simplu, să înșface și să-și asume ceva ce stă și-și așteaptă stăpânul. Devoratorul sau cavalerul său. Tu, ca și orice alt om, îți dorești foarte multe. Le poți obține doar printr-o singură metodă: să iei de alături, din preajmă. Acolo găsești toate lucrurile de care ai nevoie. Există două posibilități de a primi ceea ce-ți dorești.

Prima posibilitate. Plătești bani și ți se dă ceea ce ai plătit. Foarte simplu și fără nici un efort. E important să ai cât mai mulți bani. Dar iată problema: nu se poate cumpăra totul. Un lucru cât se poate de banal – locul în autobuz – trebuie să-l prinzi. Apoi urmează amanta sau amantul – ei trebuie seduși. Chiar dacă poți plăti unei prostituate. După asta – o funcție avantajoasă. În acest caz trebuie să-ți învingi concurentul. Un exemplu pentru un comandant: cetăți și pământuri. Acestea se cuceresc, învingându-i pe adversari. Un ultim exemplu: chiar banii. Nu pot fi cumpărați, ci câștigați sau obținuți prin momeli, adică luați de la alții.

A doua posibilitate de a obține ceea ce dorești este pur și simplu să iei. Atât.

La prima vedere, e foarte simplu s-o faci, iei și gata. Dar, cu toate acestea, mulți oameni nu știu să ia. Se jenează, nu le ajunge curajul. Sau, de multe ori, pentru a lua, trebuie să dai dovadă de perseverență, uneori chiar și obrăznicie. Să ceri o majorare de salariu sau să ți se restituie banii

împrumutați. Să ocupi locul în autobuz sau în patul cui îți place. Alții își doresc puțin. Asta înseamnă că nu doresc să ia. De cele mai multe ori, asemenea oameni își limitează în mod deliberat nevoile, își refulează propriile dorințe, aceasta pentru că nu cred că își pot îmbunătăți viața. Asemenea oameni trebuie să învețe.

E foarte importantă să poți lua, să-ți poți asuma, să poți profita, să poți mânca. Chiar dacă ai din abundență mâncare, lucruri minunate, parteneri sexi, posibilități de distracție, poți lesne să rămâi flămând și nesatisfăcut, atâta timp cât ești leneș și indecis, încât nu te simți în stare să întinzi mâna și să iei ceea ce dorești. Nimeni nu va face asta în locul tău. Iată de ce trebuie să înveți permanent să iei.

Cum? Foarte simplu. Ia ceea ce vrei să ai. Bani. Amanți. Plăceri. De multe ori, toate aceste lucruri te așteaptă să le stăpânești, de parcă ți-ar întinde mâna. În nici un caz nu refuza. Ia-le. Niciodată nu e prea mult. Vei digera totul și vei mai cere încă o porție. Pofta vine mâncând.

Cât de des îți prilejuiești bucurii? Ce faci pentru a te bucura? Ce poate să-ți aducă bucurie? O mâncare exotică? Un vin bun? O călătorie până la celălalt capăt al lumii?

Toate astea costă, evident, bani buni. Motiv din care mulți oameni își refuză nemilos plăcerile. Ei nu vor să cheltuiască bani, cred că se pot lipsi de ele... Până la urmă, viața lor devine plictisitoare și lipsită de bucurii.

E într-un fel, de neînțeles de ce mai trăiesc asemenea indivizi. Ca să muncească, apoi să dea toți bănuții câștigați pe mâncare ca iar să muncească... Dacă privești mai atent, se pare că nu au alt scop decât acesta. Ei sunt leneși și lipsiți de inițiativă. Nu mai sunt capabili de nimic decât să lucreze zi de zi la serviciu și acasă. Viața lor este o existență

scârboasă. Plăcerile lor sunt televizorul, lectura, alcoolul – toate lipsite de bun gust, primitive şi ieftine. De fapt, este starea lor firească, astfel se simt confortabil.

Problema lor este că aceştia nu sunt capabili să trăiască o senzaţie firească şi luminoasă de bucurie. Orice li s-ar întâmpla, orice bucurie le-ar prilejui viaţa, acest soi de oameni se gândesc permanent şi calculează câţi bani au cheltuit şi câţi le-au mai rămas, pentru câte zile le vor ajunge, se autoacuză că au cheltuit fără noimă sau îi acuză pe cei din jurul lor că i-au făcut să cheltuiască. Într-un cuvânt, unor asemenea oameni nimeni şi nimic nu le poate prilejui satisfacţie. Sunt cei care-şi otrăvesc propriile suflete, dar şi pe ale celorlalţi.

Unii consideră că bucuriile trebuie să fie înălţătoare şi spirituale: contemplarea unei opere plastice, audierea unei piese de muzică bună, admirarea naturii... Toate celelalte bucurii sunt josnice şi primitive. Iar oamenii care le trăiesc consideră că sunt elevaţi, distinşi, că se ridică deasupra vulgarităţii.

Realitatea e cu totul alta – aceşti oameni foarte „elevaţi" nu au văzut nimic în viaţa lor. Sunt foarte leneşi pentru a lucra în această direcţie, ei resping în mod ipocrit adevărata valoare, la care nu pot ajunge.

Oferă-ţi bucurii. Mai întâi de toate, decide ce-ţi prilejuieşte bucurie şi satisfacţie. Ce anume ţi-ai dori? Dăruieşte-ţi 30 de minute pentru a visa. Notează tot ce-ţi trece prin cap. Fă-ţi o regulă – în fiecare săptămână oferă-ţi o mică bucurie. Chiar dacă asta costă bani. Chiar dacă te poţi lipsi de acel lucru. Să nu-ţi pese de nimic.

La urma urmelor, trăieşti pentru a te bucura!

Capitolul 2

Comunicarea este poligonul puterii tale

Tehnicile de bază ale păpușarului

Cu toții ne dorim ceva: bani, sex, recunoaștere, plăceri, dorim să fim ascultați. Toate astea le putem obține de la alți oameni. Acesta e și motivul pentru care oamenii comunică, toți caută să ia ceva unii de la ceilalți. Ce-i drept, există în lumea asta și filantropi care consideră că scopul suprem al vieții lor e să slujească celorlalți în mod dezinteresat și să se ocupe de tot felul de binefaceri. Dar asemenea oameni sunt puțini. Sper că nu faci parte din categoria lor.

Tu, ca și orice alt om normal, vrei să comunici cu o eficiență maximă, adică să obții ceea ce-ți dorești, cât se poate de repede, cu cât mai puțin consum de forțe, bani sau alte resurse. Luați aminte. Pentru o comunicare de succes și de maximă eficiență trebuie să ai patru calități.

În primul rând, *să dai.* Comunicarea, de cele mai multe ori se construiește pe principiul unui schimb: tu – mie, eu – ție. Iată de ce e important să ai cu ce veni la o

BOOKS UNIVERSITY LIBRARY

piață interpersonală. Poți propune multe. Din perspectiva satisfacției comunicării – cu tine se poate discuta ușor și plăcut, ești capabil să fii sufletul unei companii, ești atrăgător, frumos, sexi, cunoști cluburile interesante și restaurantele selecte. Din perspectiva afacerilor – ești un adevărat profesionist, ești organizat, sigur, punctual. Dacă ai ceva care să-i intereseze pe oameni, oferă-le aceasta. Vei primi în schimb ceea ce-ți dorești tu.

Te poți confrunta cu două probleme: fie că nu ai nimic valoros, fie că nu poți oferi ceea ce ai. Dacă nu dispui de ceva, fă rost cu orice preț de ceea ce-ți trebuie. Învață, ia-ți o diplomă, la urma urmelor, cumpără, împrumută. De fapt, oricine are ce oferi celorlalți oameni, doar că, pur și simplu, el nu vede, nu are încredere în sine. Dacă ți-e greu să oferi, poate că ești zgârcit. În acest caz, trebuie să înveți să dăruiești.

În al doilea rând, *să iei.* De regulă, dacă faci ceva, nu o faci în mod gratuit. Ești om, ceea ce înseamnă că ai anumite nevoi, că îți dorești multe lucruri. Poți obține ceea ce-ți dorești de la alți oameni.

În al treilea rând, *trebuie să poți manipula.* Adică să mizezi pe emoție, să intrigi, să seduci. Să șmecherești și să minți. Să ceri în așa fel, încât să nu ți se poată refuza. Mulți consideră că nu e bine să fii astfel. Ei cred că trebuie să fii totdeauna onest și sincer cu toți. În esență însă, acești oameni sunt extrem de vulnerabili. Revarsă asupra celor din jur, care se străduiesc să se țină cât mai departe de ei, orice deranj sau nemulțumire, oricât de neînsemnate ar fi acestea. Iar când sunt puși în situația să-și apere drepturile, le e rușine și nu pot face nimic.

În al patrulea rând, pentru a comunica cu succes, *trebuie să ții cont de standardele și ritualurile* oamenilor

cu care comunici. Dacă te-ai pomenit la o petrecere hippy, ar fi potrivit să ai plete lungi, ciufulite și haine dezordonate. Dacă vii pentru un interviu de angajare, îți pui costumul și te abții de la expresii de jargon. E o banalitate, dar mulți oameni nu corespund standardelor necesare și nu îndeplinesc ritualurile necesare. Și se mai miră de ce nu au fost acceptați în postul dorit, sau de ce au atât de puțini prieteni, sau de ce nu au de la cine împrumuta niște bani.

Pentru a-ți atinge scopurile și pentru ca să ți se ofere ceea ce-ți dorești, e indicat să dezvolți și să înveți a face uz, într-un mod cât mai firesc, de câteva obiceiuri de comportament.

1. *Trebuie să înțelegi dorințele, aspirațiile și nevoile celorlalți.* Nu trebuie să aștepți să ți le spună interlocutorul, ci să le afli urmărindu-i comportamentul, gesturile, mimica, intonația. E bine să poți descoperi în persoana celui cu care vorbești dorințe pe care el nici nu bănuiește că le are. Cunoscând dorințele și aspirațiile celui cu care vorbești, îl poți folosi în propriile tale interese. Sau pur și simplu, îl ajuți să și le împlinească. Îți va fi recunoscător pentru asta, fii sigur.
2. *Trebuie să demonstrezi interlocutorului că el este important pentru tine,* că îl respecți și îl admiri foarte sincer. De exemplu, îi poți face un compliment elegant. Trebuie să înveți să faci complimente la momentul potrivit, trebuie să poți oferi susținerea ta, să poți încuraja pe oricine: bărbat sau femeie, un prieten apropiat sau o simplă cunoștință, șef sau subaltern.
3. *Trebuie să ceri.* Dacă nu poți cere, nu vei primi niciodată nimic. Oamenii nu-ți pot da ceea ce vrei

dacă nu ştiu ce-ţi doreşti. De altfel, trebuie să ceri în aşa fel ca, practic, să nu poţi fi refuzat.

4. *Trebuie să dai dovadă de perseverenţă.* Nu face să cazi în disperare şi să renunţi la ceea ce-ţi doreşti atunci când ai fost refuzat prima dată. Chiar şi după al doilea, al treilea refuz, nu e cazul să renunţi. Învaţă să ai imunitate la tot felul de „nu".

5. *Trebuie să ai dârzenie.* Uneori nu e cazul să rogi, să te zbaţi, să ceri acceptul şi permisiunea cuiva, trebuie, pur şi simplu, să iei ceea ce-ţi doreşti. Nu e simplu pentru acel care se teme să se vadă pe sine într-o lumină nefavorabilă: să facă cuiva deranj, să procedeze contrar conştiinţei lui.

6. *Trebuie să demonstrezi că ai încredere în tine.* Este extrem de important. Oriunde şi oricând, oamenii preferă să aibă de-a face cu persoane hotărâte, nu cu un papă-lapte, un molâu sau un neisprăvit.

7. *Trebuie să motivezi şi să convingi.* Pentru a-ţi atinge scopul, trebuie să-i sileşti pe cei de care depinde realizarea scopului tău să se comporte aşa cum îţi convine ţie. A-l motiva pe interlocutor înseamnă a-l ajuta să adopte un comportament convenabil ţie. Acesta este talentul managerilor şi al intriganţilor. Abilitatea de a convinge este un mijloc prin care poţi motiva, dar nu e singurul. E mult mai eficient să cunoşti şi să foloseşti în interes propriu dorinţele celorlalţi. Dacă cel cu care vorbeşti va fi convins că acţionează în propriiul interes, va face totul aşa cum doreşti tu.

8. *Trebuie să simulezi, să joci.* Pentru început, oamenii iau atitudine judecând după haina pe care

o porţi, pe urmă te tratează în funcţie de prima impresie pe care o faci. De cele mai multe ori, nu au nici o treabă cu grijile tale. Adesea sentimentele îţi fac un deserviciu, dacă ele nu corespund aşteptărilor celorlalţi. Chiar tu eşti acela care nu doreşti să se depisteze ceea ce simţi. Iată de ce e foarte important să poţi fi în acord cu aşteptările celor din jurul tău: să faci şi să spui ceea ce vor să vadă şi să audă ei.

9. *Trebuie să fii flexibil.* Dacă nu-ţi reuşeşte ceva, nu dispera; în loc să repeţi prosteşte tentativa, găseşte o altă modalitate de a-ţi atinge scopul. Astfel, îl vei atinge mult mai repede. E minunat dacă pentru fiecare problemă de viaţă cu care te confrunţi găseşti nu doar o singură soluţie, ci cinci sau zece.

10. *Trebuie să fii indiferent, dar cu măsură.* Cei din jurul tău au anumite planuri în ceea ce te priveşte.

Ei doresc să te silească să te comporţi aşa cum le convine lor, să pună stăpânire pe timpul tău, pe banii tăi, să-şi rezolve cu ajutorul tău propriile probleme, de cele mai multe ori absolut lipsite de importanţă. Dacă vei satisface dorinţele tuturor, sărindu-le în ajutor, nu-ţi vor ajunge nici forţele, nici timpul, nici chiar o viaţă întreagă. Dacă te vei simţi vinovat că ai refuzat rugăminţile celorlalţi, te vei consuma şi te vei chinui pe tine însuţi. Iată de ce trebuie să înveţi să spui „nu", fără a da atenţie la tot felul de rugăminţi, atunci când nu vrei să faci acest lucru.

Iubire, bibelou de porţelan

Iubirea e unul dintre cele mai importante lucruri din viaţa noastră. De faptul cum ne merge la capitolul „iubire", depind foarte multe. În particular, succesul în dragoste generează încrederea în propriile forţe şi capacitatea de a fi stăpân pe propria viaţă. Şi, dimpotrivă, nereuşita în dragoste ne dă senzaţia că nu suntem buni de nimic şi că nimeni nu mai are nevoie de noi. E clar că această temă merită o discuţie aparte.

Iubirea este un sentiment care ne face să vedem persoana iubită (nu doar ne gândim la ea, ci trăim intens, cu toate simţirile) ca pe o personalitate unică, irepetabilă, cea mai importantă, nepreţuită şi cea mai dragă pentru noi. Persoana iubită devine pentru noi unică şi de neînlocuit, iubirea este incompatibilă cu indiferenţa de tipul: „Nu-mi merge cu ăsta, voi găsi pe altcineva". Persoana iubită este pentru noi o valoare supremă, devenind chiar mai importantă decât noi înşine. Din acest motiv, iubirea ne face să trecem

peste egoismul nostru şi să acceptăm persoana iubită chiar dacă este foarte diferită de noi, permiţându-i să se simtă în largul ei, fără a încerca s-o mulăm pe propriul calapod.

Iubirea e o forţă dătătoare de viaţă; cine iubeşte cu adevărat (numai dacă primeşti iubirea, fără să te ascunzi de ea), îşi sporeşte şi-şi dezvoltă întregul său potenţial – talentul, omenia şi bunătatea. Iubirea este capacitatea de a împărţi cu celălalt destinul, nu neapărat într-o căsnicie, ci simţind profund şi participând activ în viaţa omului iubit, fără a-l nega sau a te ascunde de acesta.

Cuvântul iubire ne dezvăluie o polisemie generoasă, poate însemna de fiecare dată altceva:

• atracţie sexuală;

• pasiune faţă de un alt om; ceea ce vine de la el – gândurile, sentimentele şi dorinţele lui – stârneşte în sufletul nostru un ecou, suntem cu el pe aceeaşi lungime de undă;

• satisfacţie şi confort în comunicare, atunci când ne este bine cu el;

• reciprocitatea dintre cei doi, atunci când relaţia merge aşa cum ne-o dorim;

• asemănarea acestui om cu imaginea noastră despre partenerul ideal sau despre partenerul potrivit;

• utilitatea partenerului atunci când cu ajutorul lui ne rezolvăm problemele materiale şi psihologice, de exemplu, scăpăm de singurătatea apăsătoare de altădată;

• admirarea unor anume calităţi ale partenerului: frumuseţe, inteligenţă, trăsături de caracter sau talent;

• speranţa pe care ne-o legăm de persoana de lângă noi: se va îndrăgosti de mine şi vom fi fericiţi împreună;

• sentimente puternice şi palpitante pe care le simţim fiind alături de omul iubit;

• dependența de persoana iubită atunci când nu mai putem fără ea, când suntem gata să cădem la picioarele ei, pentru a obține măcar un mic sentiment de reciprocitate;

• sentimentul apăsător, atunci când ne doare și ne este greu, dacă omul iubit ne tratează cu indiferență, nu ne oferă atenția cuvenită, prin asta rănindu-ne;

• dorința de a avea grijă de cineva, care deseori se poate schimba în dorință de a deține controlul asupra lui, sub pretext că tu ai fi mai bun, că ai ști de ce are nevoie și cum anume trebuie să fie el;

• faptul că ne gândim permanent la persoana iubită, dialogul interior pe care-l purtăm întotdeauna cu cel pe care-l iubim, chiar atunci când nu ne este alături;

• mândria pentru faptul că un om atât de minunat este partenerul nostru – un adevărat prilej de invidie pentru toți ceilalți!

Când trăim unul dintre sentimentele de mai sus – dar de cele mai multe ori, câteva în același timp – atunci iubim, suntem siguri de asta, căutăm să obținem reciprocitate, și uneori avem senzația nu mai putem trăi fără persoana iubită, nu putem fi fericiți fără ea.

Adevăratul sentiment de iubire întrunește întotdeauna câteva dintre sentimentele enumerate mai sus, acestea însoțesc senzațiile noastre de dragoste. Ele se transformă în surogat atunci când omul nu poate, nu e capabil, se teme și nu vrea să trăiască nimic în afara acestor sentimente, când se încăpățânează patologic și, la primele sclipiri ale unei iubiri nenăscute încă, tinde să-l înjosească în propriii lui ochi pe un om pe care nici n-a început să-l iubească. Așa, ca să nu sufere în caz de eșec, ca să nu aibă probleme.

Se întâmplă aşa pentru că nu toţi pot să iubească şi să înceapă o relaţie. Mai e ceva – unora le e frică să iubească, iar atunci când iubesc, această iubire îi stresează. E mult mai comod să nu te aventurezi într-o relaţie de iubire, să te mulţumeşti doar cu sex, cu un flirt uşor sau chiar poate cu o pasiune mai serioasă. Dar, chiar dacă accepţi un asemenea comportament, simţi că-ţi lipseşte ceva...

Iubirea adevărată, ca de altfel şi prietenia adevărată, se întâlnesc destul de rar. O asemenea relaţie are ceva nemaipomenit: ea nu poate fi falsă. Nu poţi fi tu însuţi, nu poţi fi sincer cu un om care-ţi este indiferent şi antipatic. Niciodată nu se întâmplă să iubeşti în mod deliberat, iubirea vine independent de voinţa ta. Există oameni care, pur şi simplu, nu sunt capabili să trăiască un adevărat sentiment de prietenie sau de iubire. Ca să trăieşti cu adevărat un sentiment de prietenie şi de iubire trebuie să ai cinci calităţi şi abilităţi.

În primul rând, *sinceritatea*. Este capacitatea de a deschide pentru persoana iubită tot ce ai mai profund şi sfânt, ceea ce eşti, ceea ce este cel mai important pentru tine, ceea ce te preocupă sau te sperie. E dificil să fii tot timpul sincer, şi asta din diverse motive. Cineva nu are acest obicei, altcineva se teme, nu are încredere în cel de alături, altul nu vede în sinceritate nici un rost. Sau pur şi simplu, nu se cunoaşte îndeajuns pe sine însuşi, chiar dacă, în cazul nostru, aceasta nu are prea mare importanţă. A fi sincer nu înseamnă a te spovedi şi a-ţi deschide tot sufletul. Sinceritatea e atunci când dispar barierele, când oamenii se apropie unul de celălalt găsindu-şi propriul lor ritm, e o apropiere firească, care nu sperie şi care nu întâmpină nici un impediment.

În al doilea rând, *înţelegerea* – capacitatea de a simţi ce înseamnă pentru cel de alături un lucru sau altul. Ceva

care pentru el poate fi important, pentru tine s-ar putea să nu fie. Așa vede el lumea, așa o simte. Deseori oamenii denumesc cu aceleași cuvinte lucruri diferite. Sau invers, pentru aceleași lucruri folosesc cuvinte diferite. Unora le e frică de câini, ceilalți, dimpotrivă, îi iubesc, unii cred în Dumnezeu, alții sunt atei. Pentru a înțelege un om, nu trebuie să începi prin a-l critica, prin a căuta ceea ce vă deosebește în concepția despre lume, nu prin a fi tot timpul cu ochii pe el. Când vei începe să-i cunoaște lumea, vei înțelege că micul tău univers s-a făcut mai mare, așa încât acum în el e loc pentru ceva nou – pasiunea pentru câini sau credința în Dumnezeu. Atunci vei simți că cel de alături e foarte bogat: în lumea lui are ceea ce-ți lipsește ție.

În al treilea rând, *acceptarea*, capacitatea de a-i permite celui de lângă tine, după ce l-ai înțeles cu tot ceea ce vă face diferiți, să rămână firesc: să creadă sau nu, să plece sau să rămână, să iubească sau să urască fără a ține cont de persoana ta, fără tentative de a schimba ceva pentru a-ți face pe plac. Acceptarea mai înseamnă și capacitatea de a participa activ la viața celuilalt. Capacitatea de a-i sări în ajutor și de a fi sensibil chiar și atunci când chemarea nu este exprimată cu voce tare.

Poți face abstracție de asta și să profiți de persoana de lângă tine. Dar în acest caz nu mai poate fi vorba de prietenie. Oamenii rămân singuri, chiar dacă au pe cineva alături. Dacă nu poți accepta oamenii așa cum sunt ei, gândește-te dacă nu cumva ai tendința de a deține controlul asupra a tot și a toate, dacă nu cumva tratezi majoritatea oamenilor cu nerăbdare și cu tot felul de pretenții, dacă nu ți s-a împietrit inima de atâta indiferență pentru tot ce te înconjoară, pentru tot ce nu te privește.

În al patrulea rând, trebuie *să poţi fi* alături de şi cu persoana iubită. A fi împreună înseamnă: a vorbi, a tăcea sau a face dragoste – a fi aici şi acum. Trebuie să te dedici complet acelui moment, sufletul nu trebuie să fie preocupat de altceva nimic, nu încerca să analizezi – nici pe tine, dar nici pe celălalt. Pur şi simplu, trăiţi cu toată fiinţa clipele în care sunteţi împreună.

Teama de a fi apropiaţi apare atunci când există teama de tăcere. Oamenii care încă nu se cunosc îndeajuns vorbesc despre ceva, după care discuţia scade din intensitate şi se aşterne tăcerea. Aceasta ne sugerează faptul că există ceva mai important decât cuvintele: privirea, atingerea, îmbrăţişarea. Tăcerea vă dă şansa să vă apropiaţi. Dar de cele mai multe ori oamenii se tem de această apropiere, se simt incomod şi încercă să lege o discuţie lipsită de importanţă.

În al cincilea rând, pentru a avea o comunicare reuşită la nivel exterior, trebuie să ai *personalitate*. Comunici permanent cu lumea din jur, preluând de acolo o mulţime de senzaţii şi idei. Ca răspuns, îţi exprimi atitudinea vizavi de acestea: stilul tău de viaţă, lucrurile creative, principiile de viaţă. Ceea ce eşti poate fi o simplă reflectare a ceea ce a venit din exterior. Te poţi îmbrăca, respectând pedant toate tendinţele modei, poţi gândi ca şi părinţii şi colegii tăi, poţi să ai aceleaşi aspiraţii ca ale celorlalţi. Cu alte cuvinte, corespunzi standardelor. A corespunde standardelor înseamnă a respecta regulile unei comunicări de suprafaţă. Dar asta nu înseamnă deloc că nu ai capacitatea de a comunica la un alt nivel decât cel de suprafaţă. Eşti un om plictisitor, de fapt, eşti ca şi absent. Nimic altceva decât indigoul lumii exterioare.

În celălalt caz, ceea ce eşti poate fi expresia lumii interioare: conştiinţa şi simţirea profundă. Poţi purta hainele

care te avantajează, ceea ce te reprezintă ca personalitate – simţi şi vezi asta, fără a avea un stilist la îndemână. Poţi avea un anume punct de vedere pentru că aşa ţi se pare corect, pentru că ai cercetat chiar tu problema şi ai ajuns la această concluzie, nu pentru că ţi-a spus cineva. Desigur că e aproape cu neputinţă să fii tot timpul original şi să nu te asemeni cu cei din mulţime. Oamenii sunt atât de mulţi, încât e chiar imposibil ca cineva să nu fi rostit mai înainte o frază sau să nu fi inventat o haină înainte ca s-o preluăm şi noi. Nu se pune problema distincţiei de suprafaţă, ci a celei interioare.

În linii mari, a avea personalitate înseamnă a putea interpreta şi exprima lumea într-un stil propriu, care se naşte în interior, graţie activităţii şi interesului de care dai dovadă.

Pentru ca dragostea şi prietenia să fie posibile, nu trebuie neapărat să-ţi cultivi anumite capacităţi. Pur şi simplu, încearcă să nu-ţi pui chiar tu beţe-n roate:

- conştientizează ceea ce simţi şi ce doreşti;
- manifestă interes şi simpatie;
- apropie-te de cel care-ţi place;
- încercă să vă cunoaşteţi şi să vă descoperiţi unul pe celălalt;
- străduieşte-te să înţelegi;
- oferă o mână de ajutor;
- fiţi împreună;
- nu te teme de tăcere şi de intimitate.

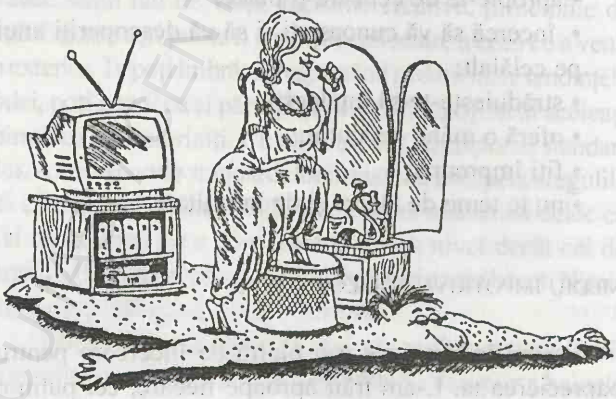
Remediu împotriva bolilor iubirii

Eşecul în dragoste e o piatră de încercare pentru autoaprecierea ta. L-am trăit aproape fiecare, cel puţin o

dată în viață. Deseori, după o asemenea dragoste, rămân în suflet răni care se cicatrizează greu. Mai rămân teama și profunda neîncredere în propria persoană: „O dată ce ea (sau el) m-a respins, nu sunt destul de bun. Nu sunt frumos, nu sunt atrăgător, nu sunt..." Desigur, timpul le tratează pe toate, dar nu de fiecare dată eficient.

Dar nici chiar asta nu e o problemă. Este mult mai important faptul că, fiind îndrăgostit până peste cap, un bărbat sau o femeie se comportă foarte des cu cel sau cea pe care îl iubește ca și cum acesta ar fi un argat sau chiar un rob. Celălalt îi face toate chefurile, suportă toate ofensele, uneori se pare că își pierde complet sentimentul propriei demnități. De ce fel de încredere în propria persoană mai poate fi vorba aici?

De ce un bărbat îndrăgostit face din femeia pe care o iubește valoarea supremă a vieții sale? De ce el, până mai ieri cel mai tare crai, se topește și se așterne la picioarele ei, târându-se în patru labe ca un cățel bătut? De ce canalia, care are atâta noroc, îl înjosește într-un hal fără de hal pe



cel care o idolatrizează, îl face să sufere şi, pur şi simplu, îşi şterge picioarele de el ori de câte ori are ocazia? Dar mai cu seamă, de ce oare, la rându-i, iubeşte un bou, care-şi şterge el picioarele de ea? Desigur, nu e tot timpul aşa. Dar totuşi, se întâmplă. Şi destul de des.

De ce, atunci când te îndrăgosteşti de cineva, faci din acest om valoare supremă? În orice caz, ai această senzaţie. Oare nu există alte valori mai de preţ – viaţa ta, de exemplu? Problema e că majoritatea oamenilor apreciază ceea ce au la justa valoare doar atunci când îl pierd sau simt că nu-l vor mai avea. Doar cel care moare de sete în deşert înţelege valoarea unei înghiţituri de apă, iar cel care stă în camera condamnaţilor şi care va fi împuşcat a doua zi, înţelege că viaţa nu are preţ. Până la acel moment, nu-i păsa de propria-i viaţă – pur şi simple viaţa este şi gata.

Însă în viaţa de zi cu zi, conştientizezi extrem de rar valoarea şi importanţa supremă a ceea ce ai. Viaţa fără valori devine plictisitoare şi fără rost, iar omul, pentru a-şi crea o valoare, se îndrăgosteşte. Omul iubit devine o valoare fără de preţ, o valoare fără de care nu mai poţi trăi. Chiar dacă, de fapt, nu ai nimic (o iubire nefericită), chiar dacă ţi-l poate lua cineva pentru totdeauna (mai bine-zis, va pleca singur). Aşa se chinuieşte nefericitul îndrăgostit din cauza grijilor pe care şi le-a făcut cu mâna sa.

Viaţa noastră este lipsită de aventuri; în mare măsură, noi pur şi simplu, funcţionăm. O aventură poate fi, de exemplu, cucerirea Everestului, scăparea cu viaţă de pe o navă naufragiată în ocean. A funcţiona înseamnă să speli vesela, să scrii rapoarte la serviciu şi alte fleacuri de tot felul. Aventura înseamnă un risc şi posibilitatea de a

învinge, pe când funcționarea este plictis și rutină, este o rotație într-un mecanism, uniformă, ilogică și care-ți iese pe nas. Încearcă să vezi diferența! Ne dorim să cucerim înălțimile, să ieșim învingători din situații neprevăzute, atunci când doar abilitățile și curajul ne ajută să învingem. Iată de ce unii oameni uneori urcă pe munte, pentru a-și înalță în vârful lui persoana iubită.

Foarte mulți bărbați și femei, atunci când se îndrăgostesc, încep să „se analizeze". Altădată mergea ca o cucoană, acum cineva își șterge picioarele de ea. Toți își șterg unul de celălalt picioarele – uite-așa, un fel de curățătorie. De ce se întâmplă asta? Pentru că așa le e caracterul.

Amintește-ți de armată. În primul an ești un obiect posedat, în cel de-al doilea, posezi tu. Cine e cel puternic în acest caz? Nimeni. Te poți simți altfel doar cu o singură condiție: să-l faci pe altul să se simtă inutil. Așa se face că pe un bărbat bine la prima vedere îl poți juca pe degete: îi spui să curețe toaleta cu periuța de dinți și el, supus, o va curăța.

Problema e că fiecare copil este educat cam în felul următor: este instruit și dominat, este certat și pedepsit, într-un cuvânt, toți își șterg picioarele de el. De asta sunt responsabili părinții, profesorii, alți copii mai obraznici. Acesta se întâmplă de la cea mai fragedă vârstă, atunci când se formează caracterul. Omul se obișnuiește cu faptul că poate fi umilit de către cei din jur, și după aceasta nu mai poate trăi fără umilință. Prin urmare, caută pe cineva care să-i satisfacă această necesitate.

Și atunci când o asemenea victimă (nu contează de ce sex este), îți spune, într-un fel sau altul, „Te iubesc", asta înseamnă, de fapt: „Șterge-ți picioarele de mine. Te

rog." Iar omul iubit nu mai poate de bucurie: sigur că mi le voi şterge, şi-ţi voi scuipa în suflet când îţi va fi lumea mai dragă. Şi el este jertfă, numai că de data aceasta, el e cel care stă deasupra, poziţie comodă, desigur, pentru a dovedi cât de puternic şi tare e şi că poate să-l facă să sufere pe cel de alături. Dar iluzia de superioritate nu durează mult timp – se va găsi neapărat cineva care să facă acelaşi lucru, chiar el i-o va cere.

De ce acel care iubeşte foarte tare nu este iubit? Şi invers, sunt iubiţi cu o dragoste nebună cei care iubesc mai puţin sau chiar deloc – tot felul de ticăloşi şi canalii. Şi asta, pentru că anume ticăloşii şi canaliile pot, ca nimeni alţii, să-şi şteargă picioarele de ceilalţi.

Majoritatea oamenilor sunt preocupaţi exclusiv de propriile lor probleme şi de tot felul de fleacuri, fără a observa ce se întâmplă în jurul lor. Dacă cineva moare de foame pe stradă – îmi pare rău, dar am acum alte probleme. Fără îndoială, viaţa e valoarea supremă pe care o avem, dar când ai făcut pentru ultima dată ceva pentru a salva o viaţă? Am în vedere viaţa cuiva absolut străin: nu viaţa proprie, nici pe cea a copilului, a mamei sau a câinelui tău. E clar că viaţa e valoarea supremă, dar pentru fiecare este fără de preţ propria lui viaţă şi viaţa apropiaţilor săi (uneori). Cât priveşte viaţa altora – îi doare în cot.

Cu dragostea e aceeaşi poveste. Mulţi consideră că iubirea e un lucru minunat şi extraordinar, văd în iubire sensul vieţii lor, şi chiar tind spre o asemenea iubire. Iar dacă cineva se îndrăgosteşte de ei, încep să-i scuipe-n suflet. Numai pentru că li s-au dat planurile peste cap. Treaba ta, e iubirea ta, rezolvă-ţi singur (ă) problemele, pe mine nu mă priveşte.

Pentru individ nu există nimic în afară de propria lui persoană, cu toate apucăturile şi tâmpeniile sale. Alţii

există în măsura în care constituie obiectul tâmpeniilor respective. Chiar şi omul iubit, cel mai important şi mai fără de preţ, se bucură de atenţie numai pentru că i-a căzut cu tronc la inimă. Oamenii tratează o dragoste străină, în cel mai bun caz, ca pe una dintre puţinele posibilităţi de a da importanţă propriei persoane, în cel mai rău caz – ca o povară, dacă cel care te iubeşte manifestă prea multă perseverenţă şi cere reciprocitate. Pe de altă parte, iubirea poate fi văzută cu totul altfel – ca un dar pe care ţi-l oferă viaţa.

Nu e deloc greu să faci ca cineva să se îndrăgostească de tine. Să manifeşti interes la început, ca pe urmă să-l tratezi cu o indiferenţă afişată. Să-i atingi amorul propriu, să-l duci de nas, să-i trezeşti gelozia. Foarte mulţi idioţi cad în plasă: afirmă că ceea ce trăiesc în acel moment e dragostea vieţii lor, că persoana iubită e însăşi perfecţiunea, îşi doresc doar un singur lucru, să fie iubiţi. Iar el, nemernicul, te face să suferi! Iar dacă „nemernicului" îi va veni mintea la cap şi se va îndrăgosti, la rându-i, va ajunge în foarte scurt timp să nu mai fie iubit, va fi supus aceleiaşi proceduri, va fi călcat în picioare şi trimis la toţi dracii nu se ştie pentru cât timp. Pentru că a încetat să chinuiască pe cineva, deşi anume asta e vocaţia lui.

Dacă unei proaste nenorocite îi pui cuţitul la gât şi-i ridici fusta în ascensor, o va ajunge mintea ei de găină să-şi dea seama despre ce e vorba şi va acţiona: va ţipa teribil de tare drept în urechea violatorului, îl va înghionti ca un şoc electric drept în coaste, îl va împroşca între ochi cu şpreiul lacrimogen. Dacă un trecător întârziat va fi oprit într-un pasaj întunecat de către trei indivizi care, cu glas deloc drăgăstos, îi cer o ţigare, acesta va intui despre ce-i vorba: va arăta cât de tare este la box sau la alergări pe distanţe mari, cui şi ce-i place.

Când ne atacă cineva în ascensor sau ne smulge portofelul pe stradă, înțelegem. Dar când ne este (intenționat sau nu) atins amorul propriu în cel mai sensibil punct, cu o indiferență afișată, când chiar noi înșine ne băgăm în inimă dragostea, iar în cap – necesitatea de a demonstra că „o (îl) pot cuceri, altfel viața nu are sens", nu înțelegem că ne așezăm, în mod deliberat, cu fundul gol, pe spatele ariciului.

Inima e oarbă, proastă și predispusă la masochism. Rațiunea și-a luat concediu, după care va fi disponibilizată și silită să emigreze. Uite-așa cresc rândurile ghinioniștilor cronici, jertfe ale iubirii nefericite, dar mai bine zis ale propriei prostii și ale vieții fără rost, ale alcoolicilor cicălitori, sau chiar ale Julietelor, la cimitir (se întâmplă mai rar – cu atât mai bine, oricum, toți vom ajunge acolo).

Iubirea fără reciprocitate este consecința indiferenței patologice și, dominării celui care te iubește. Iubirea altcuiva pentru tine, dacă-ți permiți să o simți cu adevărat, fără a te ascunde, isteric, de cel care te iubește, e un dar de neprețuit. Cu alte cuvinte, felul tău de a fi, viața ta capătă sens. Acest sens îl dă un alt om. Este cu adevărat un dar care nu depinde de tine. Cu atât mai bine! Pentru că dacă vei renunța la control, la tendința de a face totul așa cum vrei tu, vei simți că viața te iubește cu adevărat, că lumea din jur este bună și drăguță cu tine. Dar poți simți asta doar atunci când dragostea vine de la cel de alături, iar tu o accepți cu tot sufletul.

Uneori iubirea este concepută ca fiind o povară – o altă cauză a iubirii neîmpărtășite. Omul poate iubi din tot sufletul, dar în același timp, nu poate comunica, e rezervat și închis în sine, motiv pentru care nu este deloc interesant. Din varii motive: nu are gust la haine sau nu-i pasă de aspectul său exterior, sau a avut deja o dragoste nefericită, iar acum îi

B.C.U. "M. EMINESCU" IASI

este frică, fiind măcinat de neputința de a întreprinde ceva. Povara poate veni și din partea celui care este iubit: el (ea) s-ar putea să aibă un iubit (prieten, partener, amant), sau trece acum printr-o depresie și nu-i arde de dragoste, sau...

Cum procedezi într-o asemenea situație?

Creează-ți în viață posibilitatea de a trăi senzațiile la maximă intensitate: tot felul de aventuri, pericole și situații extreme. Sari cu parașuta, mergi în munți – modalități excelente ca iubirea să nu-ți mai toace nervii. Nu vei mai înfrunta eforturi, tragedii și bătăi de joc.

Fă-ți viața interesantă, trăiește-o astfel încât să ai valori reale, artă, vocație, misiune. Nu vei mai avea nevoie să inventezi iubirea pentru a umple golul de valori din viața ta lipsită altădată de conținut.

Fii puternic cu adevărat. Decide ce înseamnă pentru tine a fi puternic. S-ar putea să însemne că ești în stare să bați măr trei huligani. Sau să-l pui la punct printr-o replică de nota zece pe un tupeist umflat în pene (chiar dacă el îți este rudă sau șef). Sau să te ridici într-o singură mână de 50 de ori. Sau să câștigi o grămadă de bani. Înțelege, decide și vei devenii puternic. Atunci nu vei mai simți nevoia de a-ți bate joc de cei care te iubesc, pentru a-ți demonstra cât de tare ești. Vei fi puternic și fără asta, iar atunci nici de tine nu-și va mai putea bate joc cineva cu una, cu două.

Învață să cunoști oamenii cu adevărat. Nu în mod primitiv: bun – rău. Nu judeca după propriile slăbiciuni: acesta e plicticos, cu celălalt e mișto, pe al treilea îl iubesc, pe al patrulea – nu. Nu te lua după

stereotipuri ieftine: bogat – sărac, cu maşină – pe jos. Toate sunt doar nişte fleacuri. Încearcă să cunoşti lumea interioară a omului: caracterul, valorile, principiile umane – fiecare le are, doar că trebuie descoperite. Încearcă să-l simţi pe cel cu care stai de vorbă, nu-ţi fie jenă să-l întrebi sau să povesteşti despre tine. Atunci vei avea la dispoziţie toată informaţia care te interesează. Iar inima ta, o prezicătoare proastă, va şti să aleagă de cine să se îndrăgostească, în funcţie de datele de care dispune. Alegerea ei va fi mult mai corectă decât dacă te-ai conduce după criterii primitive de apreciere. Apreciază primitiv doar cei cu sufletul leneş. Decide din ce categorie faci parte.

După aceasta – cultivă-ţi gustul. Prin ce se deosebeşte un om cu un gust rafinat de un banal consumator al culturii de masă? Prin faptul că cel care cunoaşte adevăratele valori şi simte cu toate fibrele sufletului că acest tablou (cântec, carte, film) este minunat şi extraordinar, iar ceea ce se vede şi se aude la orice pas nu face nici două parale. Va citi, va asculta şi va privi ceea ce e bun cu adevărat, şi nu ceea ce apreciază mulţimea.

Aceeaşi metodă se aplică şi oamenilor. Dacă ai gust şi la acest capitol, te vor simpatiza numai oamenii care te merită, ei vor fi aceia de care te vei îndrăgosti. Chiar dacă ţi s-ar părea la prima vedere destul de neobişnuit şi bizar. Tot felul de huligani musculoşi şi canalii pline de bani nu te vor mai interesa. Dacă gustul nu e suficient de dezvoltat sau tinde spre o altă direcţie, lucrurile se pot repara. Fă-ţi o regulă: dacă ai întâlnit un om bun, încearcă să-l cunoşti mai bine, să vă împrieteniţi. Oameni cu adevărat buni nu

se întâlnesc chiar atât de des. Dacă ai întâlnit unul, nu ezita să-l inviți în viața ta.

Debarasează-te de prejudecăți și interdicții care te intimidează (așa e voie, altfel – nu). Cultivă-ți puterea și fermitatea caracterului. Doar astfel încrederea și impertinența necontrolată a cuiva, duritatea afișată și cinismul exagerat nu te vor mai șoca. Nu vei mai avea impresia că e „mișto", nu te vei mai îndrăgosti de bădărani cu mușchi și de canalii fatale, ci de oameni capabili să iubească cu adevărat și care nu te vor face să suferi.

Încă ceva: nu te grăbi să pui sentimentelor tale eticheta „iubire" sau alt ceva de genul acesta. Poți simți și dori orice. Dacă numești trăirile tale „iubire", vei pune în mișcare mecanismul asociațiilor. Vei avea impresia că dacă „iubești", înseamnă că trebuie să te comporți într-un fel anume, că trebuie să simți într-un fel anume, într-un mod cu reguli prestabilite. Altfel, nu poate fi vorba de dragoste. Desigur că nu te vei gândi anume la asta și nu-ți vei impune în mod deliberat să trăiești anumite sentimente și să te comporți într-un fel anume. Pur și simplu, atunci când vei decide că ești îndrăgostit, undeva, în adâncul sufletului tău, va porni un mecanism care te va sili să faci prostii și să suferi. Nu călca pe o asemenea greblă. Simte ceea ce poate fi simțit, fă ceea ce vrei cu adevărat să faci, dar nu-ți eticheta în nici un fel trăirile. Pur și simplu trăiește, bucură-te și fii fericit.

Cum să supravieţuieşti în infern

În cele ce urmează, vei afla cum ar trebui să comunici atunci când trăieşti ca într-un infern. Nu are nimic de-a face cu religia. Şi viaţa pe pământ poate fi de multe ori un infern veritabil. Cei care-l locuiesc sunt oameni obişnuiţi, şi nu suflete fără trup sau draci înrăiţi. Infernul e un loc al torturii, acolo unde un om este chinuit de alţi oameni. Şi nu poţi fugi, la fel cum nu te mai poţi întoarce din adevăratul infern (în cazul în care acesta există într-adevăr).

Despre ce este vorba?

De exemplu, despre şcoală. În unele clase funcţionează reguli extrem de dure, cei slabi sunt practic înecaţi într-o lingură de apă. Se ajunge chiar până la traumatisme, atât psihice, cât şi fizice. După aceasta urmează serviciul militar şi presiunea celor mai mari, cursurile proaspătului recrut: exerciţii sistematice şi tot felul de batjocură. Metodele funcţionează fără greş, au fost elaborate timp de 50 de ani. Puşcăria face parte din aceeaşi categorie, acolo găseşti tot felul de căpetenii ale grupurilor criminale, turnători şi supuşi. Îţi dai seama ce înseamnă asta? O altă variantă este lagărul de concentrare. În sfârşit, o familie nefericită, în care tatăl vitreg înjură de mama focului şi-şi bate măr soţia şi copii. Poate chiar şi să violeze.

Oricine se poate trezi în asemenea situaţie. Ce-i drept, mai frecvent, li se întâmplă bărbaţilor. Fetele nu sunt bătute la şcoală decât în rare cazuri, fetele nu merg la armată. Nu mai zic de puşcărie. Iată de ce e bine să ştii cum trebuie să comunici atunci când eşti nevoit să trăieşti în condiţiile unui infern.

Mai întâi de toate, trebuie să ţii cont de scopul propus. Mai bine zis de două scopuri.

Primul scop e să supraviețuiești. Să rămâi nevătămat fizic și moral. Să nu ai plămânii găuriți și dinți scoși. Să te păzești de viol, inclusiv de cel homosexual. Să nu-ți pierzi încrederea în oameni chiar pentru toată viața. Să nu te obișnuiești să te temi de tot și de toate.

Al doilea scop – să scapi de acest infern: să termini școala sau să te muți la o alta; să-ți duci la sfârșit serviciul militar; să stai la pușcărie tot termenul sau să fii eliberat prin amnistie; s-o convingi pe mama să divorțeze de tatăl vitreg sau să-l bagi la pușcărie.

De ce vorbim aici despre asemenea orori? Raționamente de acest fel sunt potrivite pentru un ghid de supraviețuire în situații extreme. Există, desigur, un motiv: având experiența școlii, pușcăriei, armatei sau a violenței în familie, mulți nu-și mai revin niciodată. În sufletul lor rămâne pentru totdeauna o rană necicatrizată, teama și neîncrederea în oameni. Dar, mai mult decât atât, fără îndoială, rămâne o neîncredere patologică în propria persoană.

Cum să-ți atingi scopurile, cum să supraviețuiești și să scapi?

Încearcă să-ți găsești un prieten. E foarte important, chiar dacă nu e deloc ușor.

Când ești bătut, iar cei din jur nu fac nimic decât să privească ca la spectacol, începi să-i urăști pe toți acești oameni, spectatori care nu au făcut nimic pentru a te ajuta. Chiar dacă n-ai fost bătut. Nu mai poți avea încredere în ei, te izolezi de cei din jur, rămânând într-un cerc închis. Și nu e bine.

Faptul că nu ai fost ajutat nu e din cauza indiferenței, nici din reaua intenție a celor din jur, nici pentru că le-ar face plăcere să privească chinurile prin care treci. Fără îndoială, cineva din mulțime te compătimește și ar dori să te ajute, dar nu îndrăznește pentru că se teme. Se teme să nu fie și el bătut.

Iar când totul a trecut deja, iar călăii tăi se odihnesc, e greu să crezi că cineva te va compătimi. Motivul fiind același – teama, în nici un caz rea voința. E groaznic ca următoarea bătaie s-o ia acela care a manifestat milă, compasiune, în condițiile în care trebuie să nu ieși din cuvântul conducătorului, acceptând și făcând totul conform ordinelor lui.

Toți se tem. E absurd să aștepți o altă reacție. Să te superi pe oameni din cauza că le e teamă e la fel de absurd. Însușește-ți acest lucru și nu fugi de oameni. Chiar tu ești acela care are nevoie de un prieten. Omul le poate învinge pe toate, inclusiv agresiunile și violența, dar pentru a le face față, trebuie să ai pe cineva care să te susțină. În situații cu totul dificile, omul are nevoie să vorbească cu cineva, să învingă, fiind susținut fie și cu un cuvânt sau cu o privire

de asentiment. E nevoie să ai încredere în cineva, să ştii că nu eşti singur, în caz contrar, nu vei mai putea avea încredere în nimeni. Şi deci nici nu vei mai putea trăi ca un om normal.

Cum să-ţi găseşti un prieten în infern? Nimic mai simplu! Susţine-l pe cel care tocmai a fost călcat în picioare, consolează-l, încearcă să-l ajuţi. Îi va fi mult mai uşor. Nu te teme că va trebui să plăteşti pentru bunătatea ta, nici că următoarea jertfă vei fi chiar tu. Nu e cazul să te dai în spectacol – nu trebuie să ştie nimeni ce faci. Nu ai nevoie de asta.

Acolo, în infern, există tot timpul ierarhii. La şcoală – liderul, apoi cei care-i stau tot timpul alături, cei care iau bătaie şi toţi ceilalţi. În armată – cei din ultimul an şi noii recruţi. În puşcărie – tot felul de căpetenii ale grupurilor criminale, turnători şi supuşi. Această ierarhie se constituie în afara voinţei tale, îţi place sau nu, chiar şi tu faci parte din ea.

Cea mai mare greşeală pe care o poţi comite este să încerci să protestezi împotriva ierarhiei constituite deja sau să încerci să-i schimbi regulile de funcţionare, adică structura relaţiilor într-un colectiv. Nu-ţi stă în putere. Eşti singur împotriva celor mulţi. Te vor pune la punct în doi timpi şi trei mişcări. Şi încă cum! O vor face din simplul motiv că eşti, conform repartizării ierarhice, în subordinea lor.

În această situaţie e raţional să înţelegi cine ce este: cine e cap de grup criminal, cine e iniţiator, cine e supus. În orice ierarhie există reguli – ce se poate şi ce nu se poate. Iar dacă vei încălca regula, vei fi bătut de către colegii de cameră sau de serviciu. Regulile ierarhice e bine să le cunoşti, aici nu e cazul să-l cauţi pe dracul.

Dacă cel mai tare ca tine îți cere ceva (nu ceva care te-ar înjosi), răspunzi: „Desigur, nici o problemă! Te ajut cu drag!" În cazul în care vei refuza, se va declanșa răscoala și vei fi învinuit de nesupunere. Vei fi umilit și vor face în așa fel încât altădată să te supui. Te veți simți groaznic.

Nu trebuie să te deranjeze faptul că ești pe post de subaltern. Nu trebuie să-ți faci procese de conștiință, considerându-te un laș și un papă-lapte. Eroi de tipul celora care omoară la dreapta și la stânga există doar în filme. Tu însă trăiești într-o lume reală, iar scopul tău este să scapi teafăr și să supraviețuiești. Supunerea, în unele cazuri, este doar un mijloc pentru a-ți atinge scopul.

O poți lăsa baltă la școală sau în familie, dar în nici un caz în armată sau la pușcărie. De acolo, pur și simplu, nu mai poți fugi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 3

Lasă copilul din lesă

Părinții și școala sunt prioritare în viața unui copil. Anume aceste două instituții – familia și școala – formează caracterul copilului și dau start destinului său. Se consideră că părinții își iubesc copiii și au grijă de ei. Ei știu ce e mai bine pentru copil și fac tot posibilul pentru interesul acestuia. Pe de altă parte, școala oferă cunoștințele indispensabile fără de care nu putem trăi: cine are carte, are parte. Școala ne oferă un nivel de cultură, ne învață cum să ne comportăm. Așa de regulă, se afirmă. Cu toate astea, lucrurile nu stau chiar așa.

Copiii handicapați. De unde provin ei?

Mai întâi, ceva despre influența negativă a părinților nevrotici asupra odraslelor lor.

Majoritatea părinților distrug sufletele copiilor lor. Asta pentru că ei înșiși au sufletele distruse, chiar dacă nu-și

dau seama de aceasta. Copilul este o ființă foarte plăpândă, poate fi modelat oricum. Copilul depinde în tot și în toate de părinții lui. Și nu doar pentru că ar avea nevoie de mâncare, ci și pentru că îi iubește aproape necondiționat. Iar părinții fac din copii tot ce le trece prin cap. Oricine poate concepe un copil, pentru asta nu e nevoie nici de diplomă, nici de avizul medicului psihiatru. Dar nimeni nu se ocupă de drepturile copilului. La ce bun, sunt atât de mulți copii și, desigur, vor mai fi. Asta-i viața.

Mulți părinți sunt neputincioși și suferă de neîncredere cronică în propriile lor forțe. Ei nu sunt capabili să-și aranjeze propria lor viață, nu pot câștiga destui bani și deseori sunt frustrați și umiliți de către cei care au mai mult tupeu și o mai mare încredere în sine. Drept urmare, sufletul lor este permanent răvășit de senzația propriei lor neputințe și nimicnicii. Este extrem de greu să trăiești cu un asemenea sentiment. Iar pentru a-și dovedi lor înșiși că sunt puternici și capabili de ceva, acest soi de părinți se autoafirmă în relațiile cu copiii lor.

Ei se străduiesc să-și controleze copilul în tot și în toate, să-l domine, îl sâcâie și îi critică pentru orice fleac. Fac acest lucru chiar și atunci când nu e nevoie de asta, pur și simplu din obișnuință. Cei mai neechilibrați și înrăiți își umilesc și își bat joc în permanență de copiii lor. În final, copilul devine un papă-lapte lipsit de caracter, care nu este capabil să facă nimic de unul singur, fiind obișnuit să trăiască așa cum îi dictează cei din jur, iar uneori este un lupișor înrăit care vede în fiecare om un pericol, fiind gata să se ia la harță cu toată lumea.

Mulți părinți sunt permanent îngrijorați, această stare devine o adevărată obsesie. Ei cred că lumea din jur este

ostilă pentru copilul lor şi că, în mod inevitabil, i se va întâmpla ceva. Se tem că o va lovi maşina, că fiul va nimeri într-o gaşcă rea, va deveni alcoolic şi se va îmbolnăvi de sifilis, iar fiica lor va naşte la 14 ani şi vor fi nevoiţi să îngrijească toată viaţa acel copil. Iată de ce preferă ca ei să stea acasă şi să citească. Ar fi mai bine.

Acest tip de părinţi, care tremură exagerat pentru copiii lor, le interzic aproape totul, deoarece chiar lor le e frică de orice. Nu pot spune de ce anume le e frică, ce anume le-ar putea face rău, ci, pur şi simplu, le e frică de orice. Şi pentru a avea mai puţine dureri de cap, îi pun copilului lesă, scoţându-l la plimbare. Finalul unui asemenea comportament e uşor de prevăzut: copilul se obişnuieşte să se teamă de tot ce-l înconjoară, se obişnuieşte să trăiască conform indicaţiilor din afară, nu mai este capabil să manifeste iniţiativă. Întotdeauna va găsi pe cineva care să-i dea indicaţii – fie o soţie arţăgoasă, fie un soţ despotic. Se va chinui aşa toată viaţa numai din cauza că maică-sa se temea şi de propria-i umbră şi ar fi trebuit să se trateze într-un spitalul de psihiatrie.

O altă categorie de părinţi, pentru că nu pot construi nişte relaţii sănătoase de prieteni şi de iubire suferă de singurătate. Îndeosebi sunt afectate femeile, care fie că se tem de bărbaţi, fie că sunt nesuferite şi nu-şi pot crea o familie. Singurătatea le sperie, şi de aceea îşi folosesc propriii copii drept remediu împotriva singurătăţii. Dar nici aşa nu scapă de necaz: problema-i că micuţul lor creşte, va avea viaţa lui, prietenii lui, dragostea lui. Ce să facă biata mamă, care la bătrâneţe iar se pomeneşte singură?

Iată o soluţie: trebuie să-l ţii pe copil legat de tine. El trebuie să-şi iubească doar mama şi pe nimeni altcineva.

Chiar dacă va fi un neputincios, incapabil să se descurce singur în viață, nu face nimic, doar mama e tot timpul alături, ea îl va ajuta, ea va face totul. Numai ca feciorașul sau fetița să-i fie tot timpul alături. Iar când odraslele cresc și vine timpul să-și aranjeze propria viață, mamele de acest tip o distrug cu succes. Provoacă certuri și scandaluri, inițiază divorțuri, impun să facă alegerea – ori mama ori soția (soțul). Și dacă din obișnuință, copilul, dă predilecție mamei, acesta va plăti toată viața, rămânând în final dependent și singur. Nu va deveni niciodată cu adevărat matur, și nici nu-și va găsi iubirea vieții lui.

Urmează școala – o instituție care, prin toate metodele ce-i stau la dispoziție distruge două calități – capacitatea de a crea și cea de a se interesa de ceva. Vei spune că nu am dreptate? Ești obișnuit să crezi că școala este un lucru bun? Nu-i tocmai așa.

Să judecăm la rece: de ce fel de interes poate fi vorba dacă trebuie să iei note însușindu-ți un anumit program de studiu, aprobat de cineva, nu se știe pentru ce, să faci ceva ce NU TE INTERESEAZĂ. Este imposibil ca elevul să fie interesat de toate cele 20 sau 25 de materii. E mult prea mult. Pot interesa cu adevărat cel mult 2-3.

Totul sfârșește prin a i se face lehamite de atâta studiu. Unicul lucru pe care și-l dorește copilul după șase ore e să se relaxeze ascultând o muzică prostească și nimic altceva. De lectură i se face scârbă: oricum, la școală i se dă de citit cu nemiluita. La ce bun să învăț – doar nu sunt un idiot? Chiar dacă copilul manifestă vreun interes, el nu și-l dezvoltă, nu întreprinde nimic pentru a-și satisface setea de cunoștințe sau creație abia apărută. Astfel, interesul dispare, înainte de a fi apărut cu adevărat.

Elevului i se bagă pe gât tot felul de informații așa cum bebelușului i se bagă cu de-a sila în gură lingura cu terci sau cum băgăm gunoiul într-o pubelă plină deja. Creația și interesul iau naștere în adâncul sufletului. Dar acestea nu poate răzbate la suprafață din cauza munților de gunoi pe carei-i bagă pe gât profesorii și manualele.

Acest gunoi, adică faptele tocite, formulele chimice, datele istorice, este inutil în proporție de 90 la sută. După absolvirea școlii și examenele de admitere, toată această informație i se va șterge din minte, pentru că nu e de nici un folos și nu va mai servi la nimic. Pentru ce s-au consumat 11 ani? Și încă cei mai minunați ani de copilărie, când lumea este încă nouă și proaspătă, când totul prezintă interes și te ademenește, când se formează caracterul și se construiește destinul?

În Rusia, profesorii sunt o categorie de salariați cu cele mai mici lefuri. Profesorii de azi sunt oameni care se subestimează și nu sunt capabili să-și găsească un alt serviciu, mai bine plătit – doar oamenii care nu-și cunosc propria valoare procedează astfel: acceptă să aibă un salariu de nimic. Nu au nici bani destui, dar nici prestigiu. Această stare de lucruri generează nemulțumirea și, de multe ori, furia față de meseria lor, dar și pentru copiii pe care sunt nevoiți să-i învețe. În asemenea condiții nu mai poate fi vorba despre o atitudine grijulie față de copii – aceasta nu se remunerează.

Drept urmare, profesorul are o atitudine strict formală față de discipolii lui: a predat lecția, a dat temele pentru acasă, a notat – și cu asta basta. Sau și mai rău – își varsă pe elevi nemulțumirea, luându-se de orice fleac, fără nici un motiv. Pe de altă parte, la școală, ca și în familie, copilul este

total privat de drepturi. Aici funcționează perfect următoarele principii: „Profesorul are întotdeauna dreptate" și „O mână spală pe alta" (adică directorul și profesorul).

Apare întrebarea: ce ne facem în această situație?

E VOIE – NU E VOIE: INSTRUCȚIUNI PENTRU PĂRINȚI

Mai întâi de toate, trebuie să fim corecți cu noi înșine. Dacă suferi de neîncredere patologică în propriile capacități, dacă te temi de tot și de toate, dacă nu ești capabil să construești niște relații sănătoase și te chinuie singurătatea – recunoaște acest lucru. Conștientizează că, în această situație, îți vei folosi copilul pentru soluționarea problemelor cu care te confrunți. Chiar dacă procedezi așa, nu vei obține nimic – nu vei scăpa de teama patologică și de singurătate. Vei intoxica sufletul copilului, iar acesta va avea de suferit toată viața de pe urma unei asemenea „educații".

Încă ceva. Dacă în copilărie ai fost umilit de către părinți, dacă ai fost ținut din scurt și verificat la orice pas, dacă nu ți s-a permis o anume libertate și ai fost ofensat, vei proceda exact la fel cu propriii tăi copii. Poate că ți se pare că știi – nu se poate proceda așa și nu voi repeta greșelile părinților mei. Eroare. Pentru că, neavând alt exemplu de comportament în familie, nu știi cum să te porți. Îți vei schilodi propriii copii, așa cum ai fost schilodit și tu la vremea ta.

Dacă lucrurile stau așa, nici nu e cazul să mai faci copii. Nu va ieși nimic bun din asta. Doar rău. Pentru copiii tăi. Fie-ți milă de ei. La urma urmelor, pe pământ sunt deja peste șase miliarde de oameni. Copilul tău e o picătură

într-un ocean. Apariția lui nu va însemna mare lucru. În schimb, suferințele pe care le va îndura toată viața sunt cât un ocean pe care nu-l puteți seca și pe care doar el trebuie să și le asume. Cauza acestor suferințe va fi nimeni altul decât tu, „dragostea" și „grija" ta părintească. Nu poți altfel. Conștientizează acest lucru până nu e târziu și nu înmulți suferințele din lume.

Iar instinctul matern sau patern, care-ți spune că fiecare trebuie să aibă copii, să lase un urmaş pe pământ ş.a.m.d. nu e nimic altceva decât glasul societății din care faci parte. Societatea are nevoie de brațe de muncă, de soldați, de supuși și de femele pentru procrearea ulterioară: iată de ce ți se insuflă, prin toate căile posibile, ideea: trăiți și vă înmulțiți.

Mai întâi trebuie să te gândeşti dacă eşti capabil să-ți educi copiii astfel ca aceştia să fie fericiți. Dar tu eşti oare fericit? Ți-ai explorat capacitățile? Ți-ai realizat cele mai mari dorințe? Trăieşti într-adevăr aşa cum ți-ai dorit dintotdeauna?

Dacă răspunsul este negativ, înseamnă că şi copiii tăi vor fi la fel de nefericiți, chiar dacă vor avea bani şi tot felul de lucruri. Este foarte greu să descoperi în copil talentul şi aptitudinile, să-l faci să devină stăpân pe propria lui viață. Nu-l vei putea învăța acest lucru, pentru că, mai întâi de toate, tu trebuie să înveți să fii puternic şi fericit, abia atunci îi vei putea ajuta pe ceilalți.

Ar fi mult mai bine să te comporți cu tine, cu soția sau soțul tău aşa cum ai face-o cu un copil. Chiar dacă eşti matur deja, mai ai de crescut: încă nu ai descoperit ceea ce ți-a dăruit natura, încă nu ai devenit cu adevărat liber şi fericit. Aşa cum ai putea fi. Tratează-te de parcă ai fi un copil pe care trebuie să-l ajuți să crească. Ajută-te să creşti, ajută-i şi pe cei care te înconjoară, ca să te dezvolți într-un mod cât mai activ şi dinamic.

Atunci îți va trece pofta să mai ai în casă niște gândăcei care miorlăie și țipă, care fac pipi și caca. Iar dacă-ți place atât de mult să ai grijă de cineva, să strângi mizeria după ei, angajează-te pentru o lună ca infirmieră a unui bolnav țintuit la pat, îți va prinde bine.

Despre ceea ce nu trebuie să faci în nici un caz

• Nu e voie să-ți bați joc, să umilești, să amenințți, să țipi, să pui permanent la punct, să învinuiești și să critici, chiar dacă copilul merită, chiar dacă este un copil greu de controlat. Crescând, copilul cercetează lumea înconjurătoare, îi testează rezistența, încercă să-și dea seama de ce este capabil și de ce nu, ce are voie să facă și ce nu. Este un proces care continuă până când copilul devine matur și se deprinde să facă față problemelor cu care se confruntă, devenind stăpân pe propria lui viață. Acest proces poate fi periclitat sau stopat definitiv prin umiliri permanente, prin control și critică nemăsurate. În asemenea condiții, copilul nu se va maturiza niciodată, nu-și va descoperi talentul și aptitudinile, rămânând pentru totdeauna o mediocritate.

• Nu încerca să-ți iubești copilul într-un anume fel, propriu numai ție. Nu încerca să știi absolut totul despre ce și cum i se întâmplă, ce vrea, cum gândește copilul tău ș.a.m.d. Nu te băga cu de-a sila în sufletul lui. Nu fi sâcâitoare cu dragostea ta maternă. În caz contrar, vei crește un copil dependent și cu un caracter slab, fiind fetița sau feciorașul mamei. Lasă-ți mai bine copilul un pic de capul lui. Ambii aveți de câștigat: el – liniște, iar tu – mai mult timp.

• Nu-l dădăci exagerat, nu-l face dependent de tine, nu încerca să faci totul în locul lui. Chiar dacă îl iubești enorm de

mult. De fapt, acest tip de comportament și această „dragoste" sâcâitoare este dovada că ești permanent un om închis și rezervat față de oamenii din jur, care ți-ar fi putut deveni prieteni sau iubiți. Pur și simplu, te temi de ei, de fiecare în parte. Copilul însă e unica alinare, iar tu îl copleșești cu „dragoste" exact așa cum un păianjen își țese plasa din care copilul tău se poate să nu iasă niciodată. Îl legi până la moarte de tine. Or, el trebuie să trăiască.

• Nu trebuie să-ți educi copilul conform principiului: „Eu sunt mama ta, deci am dreptate". Dacă îți educi copilul astfel, acesta va crește ca un animăluț speriat, lipsit de inițiativă, obișnuindu-se să trăiască așa cum îi spun cei din jur. Nu are sentimentul dreptății, nu are coloana vertebrală care să-i formeze caracterul și nu o va avea niciodată.

E mai bine dacă în familie funcționează următoarea regulă: „Aceasta se permite întotdeauna, aceasta – în unele cazuri, aceasta – niciodată". Dacă sunteți niște părinți buni și dacă vă pasă cu adevărat de copil, atunci aveți dreptul să instituiți reguli și să-l pedepsiți pentru nerespectarea lor. Condiția e să nu încălcați niciodată regulile stabilite. Copilul trebuie să știe exact ce-l așteaptă. Pentru o anume faptă va fi lipsit de desert, iar pentru o alta – îl va primi. Nici mai mult, nici mai puțin. Ceea e contează cel mai mult este ca totul să se întâmple fără răutate, nervi și insulte. Dacă ai greșit – îți meriți pedeapsa, după ce a trecut – totul revine la normal. Imediat. Situația seamănă cu un stat de drept în miniatură. Este mult mai bine decât despotismul și bunul plac al părinților sau, dimpotrivă, excesul de iubire.

Încurajează la copil autonomia și spiritul de inițiativă. Oriunde și oricând. Dacă vrea să coacă pateuri de unul singur – s-o facă. Dar să fie pateuri adevărate,

pentru oameni mari, şi nu biscuiţi minuscule cu magiun. Dacă vrea să spele rufele, dă-i un lighean şi să spele sănătos. Dar toate rufele, nu doar batistele păpuşilor.

Dacă vrea să sudeze ceva sau să meşterească, să-şi confecţioneze costumul de carnaval, să inventeze un joc – în nici un caz nu-l abate sau nu-i tăia elanul, ci dă-i imediat ceea ce-i trebuie – fire conductoare şi becuri, aţă şi pânză. Oferă-i imediat ce îţi cere, nu te lăsa rugat şi implorat. Chiar dacă nu-i va ieşi nimic şi vei arunca totul la coş.

Dacă copilul are un comportament huliganic – a dat drumul unei petarde chiar sub scaunul bunicii, a zugrăvit pereţii în altă culoare, a uns scaunul profei cu superclei, ceartă-l, dar cu măsură. Nu încerca să-i plămădeşti caracterul

astfel încât să aibă tot timpul un comportament „corect". Huliganismul infantil nu este altceva decât manifestarea unei energii care vrea să iasă la suprafață. E bine când această energie e în exces, și e mult mai rău când aceasta lipsește. Chiar dacă un copil neastâmpărat îți dă mult mai multe bătăi de cap. Când va crește, totul va reveni la normal.

A fi huligan înseamnă a încălca ordinea publică. Dar, fii de acord cu mine, e foarte greu să obții ceva în viață dacă trebuie să respecți cu strictețe diverse interdicții și prejudecăți. Jucându-se și făcând tot felul de trăsnăi, copilul obișnuiește a-și inventa obiective și a și le atinge, în pofida tuturor interdicțiilor, care, în marea lor majoritate, sunt invenții inutile. Pentru început, încearcă aceasta în joacă, după aceea – în viață. Pe urmă, cine știe, poate că va deveni un savant cunoscut, un întreprinzător bogat sau o altă notorietate. Toți aceștia, în adâncul sufletului lor, sunt un pic huligani. Altfel, nu poți urca până sus.

Fii sensibil. Dacă ai simțit că i se întâmplă ceva copilului, că ceva e în neregulă, că îl preocupă ceva, dar ascunde acest fapt, găsește o posibilitate să afli care-i problema și încearcă să-l înțelegi. Dar nu fi cicălitor și respectă-i intimitatea. Fără îndoială că se confruntă cu ceva ce-l depășește și nu poate face față de unul singur. Ar fi putut fi insultat și marginalizat la clasă, poate trăiește sentimentul unei iubiri neîmpărtășite, poate se confruntă cu nedreptăți din partea profesorilor sau cu o boală (dacă e la vârsta adolescenței, i se poate întâmpla orice).

Dă-i o mână de ajutor copilului tău. Dacă este neputincios, învață-l să fie puternic și să se poată apăra. Chiar dacă tu însuți ai crescut ca o mămăligă – apelează la un bărbat în toată firea care ți-ar putea fi de folos. Există

boxul şi judo. Dacă ceilalţi fac mişto de copilul tău, învaţă-l să răspundă cu aceeaşi monedă. La urma urmei, inventaţi tot feluri de glume şi repetaţi-le seara. Dacă se îndrăgosteşte, ajută-l. Dă-i sfaturi cum ar putea face ca să aibă reciprocitate în dragoste, cumpără-i ceva haine, dă-i bani de cheltuială, mergi seara la un film, ca fiul să-şi poată invita acasă prietena. Dacă s-a îmbolnăvit, tratează-l. Fă tot ce-ţi stă în puteri, dar în nici un caz nu-l certa şi nu-l bate la cap. Nu vei obţine nimic printr-un asemenea comportament, iar el nu va fi mai sănătos.

Mulţi părinţi se sustrag de la problemele copiilor lor: nu merg la şcoală şi nu discută cu directorul şcolii, atunci când e cazul; nu comunică cu profesorii; nu-şi învaţă copilul să deprindă cele mai importante abilităţi pentru viaţă; nu discută cu ei atunci când aceştia au nevoie. Se justifică astfel: trebuie să se descurce de unul singur, eu muncesc pe rupte la serviciu şi acasă... Iar când li se pune întrebarea: de ce ai mai făcut copilul ăsta? Cum, ai crezut că este un căţel-bibelou de pus pe televizor, de pe care ai şters praful şi ai mers mai departe?

Aminteşte-ţi când chiar tu erai copil. Aminteşte-ţi de toate necazurile de netrecut care-ţi ieşeau în cale. Copilul tău le are şi el, exact aşa cum le aveai tu odinioară. El are nevoie de ajutorul tău, altfel, problemele lui copilăreşti vor deveni şi mai multe, şi mai mari. S-ar putea chiar să fie cauza neîncrederii cronice în sine, abrutizării şi unei vieţi stricate. Doar nu le doreşti copiilor tăi o asemenea soartă.

CUM SĂ CREȘTI UN GENIU

Copilul tău va crește într-o zi. Va fi cu adevărat matur. Va fi nevoit să se confrunte cu viața față-n față. Va trebui să-și rezolve de unul singur problemele. Chiar dacă vei fi mereu gata să-l ajuți. Chiar dacă asta îți face plăcere și chiar vrei s-o faci, din sentiment patern. Poți, desigur, să-l ajuți. Dar trebuie să poată să se descurce singur. Dar pentru a fi capabil de acest lucru, trebuie să-l înveți.

Ce trebuie să cunoască un copil pentru a putea face față problemelor vieții?

• Mai întâi de toate, trebuie să poată să se apere: să-i dea între ochi imbecilului care se ia de el, să poată scăpa de huliganii sau de violatorii din ascensor, să-l apere pe cel de alături. Există cluburi unde într-un timp destul de scurt înveți toate astea. Să lovești, să te aperi, etc. Pentru asta nu ai nevoie de cinci ani. Așa sunt antrenorii, le place să tragă cât mai mult de timp. Doar iau bani pentru asta.

• Trebuie să te poți apăra nu doar cu pumnii. Trebuie să știi cum să-ți aperi interesele atunci când cineva încearcă să aibă pretenții. Cum procedezi când ești insultat și marginalizat, când ești destituit pe nedrept sau jucat pe degete. Toate astea trebuie învățate din timp, încă din copilărie. Adună un grup de 5-7 copii. Inventează vreo 20 de situații tipice. Discutați împreună cum trebuie procedat într-o situație sau alta, jucați situațiile pe roluri. Copiii adoră astfel de jocuri. Chiar și ție ți se va părea interesant.

• Cultivă-i abilități de comunicare. Băiatul – cu fetele. Trebuie să poți plăcea și seduce. El trebuie să știe ce și cum se face, ce se spune ș.a.m.d. Trebuie să știi din

timp, ca pe urmă să nu ai dureri de cap. Fata trebuie să poată plăcea. Trebuie să nu comită greşeli pe care, ulterior, le-ar regreta. Toate astea trebuie povestite, împărtăşite. Dar nu jenant şi cu jumătăţi de cuvânt. Trebuie să te obişnuieşti să comunici, oriunde, chiar în grupul de dans sportiv pe care-l frecventezi – acolo sunt şi fete, şi băieţi.

• Trebuie să poată câştiga bani. Trebuie să deprindă acest lucru încă din copilărie. De pe la 14 ani, copiii trebuie să lucreze jumătate din ziua de lucru. Fără acte, acolo unde nu e nevoie de o anumită pregătire. Chiar dacă tu eşti milionar şi-ţi poţi permite orice. Copilul trebuie să se obişnuiască cu faptul că EL ÎNSUŞI e capabil să câştige bani. Cu cât va înţelege mai repede acest lucru, cu atât mai repede va începe să câştige propriii lui bani şi, respectiv, îşi va aranja viaţa cu mult mai bine.

• În fine, trebuie să poată îngriji de sine: să poată găti, spăla, deretica. Dacă nu poate face acest lucru, va fi un om neîngrijit şi murdar. Şi, deci, va fi tratat ca atare. Mai întâi judeci omul după cum arată.

Toate astea sunt valabile atât pentru băieţi, cât şi pentru fete. La şcoală nu vor învăţa niciodată asemenea lucruri, programa şcolară nu face nici două parale pe lângă toate aceste deprinderi. Dacă nici tu, nu ştii ceva, învaţă. Nu e niciodată târziu să înveţi. Cu atât mai mult trebuie să-l înveţi pe copil, aceasta fiind una din obligaţiile majore ale unui părinte, altfel va creşte un pierde-vară şi va fi aşa până pe la 30 de ani. Sau chiar mai mult.

Copilul tău trebuie să se simtă la fel de bine ca şi ceilalţi copii. Întotdeauna şi în orice situaţie. De exemplu, fiul tău învaţă într-un gimnaziu de prestigiu. Toţi copiii din

gimnaziu au telefoane mobile pe care le afişează, dându-şi aere. Fiul tău nu are telefon mobil. La ce i-ar trebui? E doar încă un copil. Nu am nici bani să-i arunc aşa, în vânt...

E adevărat. Dar chiar dacă pui pe tavă aceste argumente raționale, copilul tău este tratat în clasă oarecum altfel. Din moment ce nu are telefon mobil, înseamnă că e dintr-o familie săracă, înseamnă că nu e ca majoritatea. Prostii, desigur. Dar asemenea aprecieri distrug sentimentul de autoevaluare. Te pomeneşti într-o bună zi că fiul tău, chiar dacă înțelege că toate aceste sunt doar nişte idei preconcepute, se va obişnui să creadă că este mai prejos decât ceilalți. La nivel emoțional. Consecințele unei asemenea stări emoționale sunt uşor de prevăzut – se va sfii şi se va jena de fiecare dată. Iar nu e cazul. De aceea, cumpără-i un portabil. Sau un costum. Sau altceva de ce are nevoie.

Învață să înțelegi când copilul îți cere o nouă jucărie din capriciu şi când îți cere un lucru de care s-ar putea lipsi, dar care, pentru moment, este foarte important pentru el. Este important pentru autoaprecierea, orgoliul şi sentimentul lui de încredere în sine, din simplul motiv că aşa se cade în anturajul din care face şi el parte. Chiar dacă nu îți cere în mod expres, dă-i copilului lucrurile de care are nevoie. Atâta timp cât încă nu este matur, eşti obligat să faci asta. Altfel, de ce l-ai mai adus pe fața pământului?

Dacă copilul manifestă interes pentru ceva anume, ajută-l. Dacă-i vorba de muzică, cumpără-i o chitară şi caută-i un profesor, dacă e vorba de programare, ia-i un computer, dacă se interesează de lupte – înscrie-l la o secție specializată. Fă-o de îndată ce şi-a manifestat interesul, fără ca el să te roage şi să te implore. Nu e nevoie să-i cumperi lucruri foarte scumpe, pentru început cumpără-i-le

de la second hand, să vezi dacă îl interesează cu adevărat ceea ce vrea să facă.

Dacă peste două săptămâni vei constata că s-a plictisit, nu te agita. Nu-l avertiza că nu-i vei mai cumpăra niciodată nimic. Nu-l impune să facă cu de-a sila ceea ce nu mai vrea. Trebuie să înțelegi că este în permanentă căutare, trebuie să încerce mai multe activități până va găsi ceea ce-l interesează cu adevărat. Iar atunci când va înțelege ce vrea, va fi un om fericit, poate chiar va deveni un geniu sau o vedetă. Dacă nu va fi capabil să aleagă, va fi nevoit să facă toată viață lucruri care-i displac. Poate chiar tu faci la fel.

Dar dacă va trece de la un interes la altul fără a se opri la ceva anume mai mult de două săptămâni? Asta înseamnă cheltuieli substanțiale pentru familie! Ca să nu se întâmple acest lucru, fii chiar tu un adevărat maestru, lucrul pe care-l faci fă-l cu toată dăruirea, căutând mereu perfecțiunea. Așa vei fi un exemplu pentru copilul tău.

Trebuie să dezvolți potențialul copilului, talentul, aptitudinile și ceea ce încă nu cunoști, toate acestea se pot descoperi atunci când copilul manifestă interes pentru ceva. De fapt, ceea ce îi este dat, ceea ce există deja în adâncurile sufletului lui, dar încă nu e descoperit. Nu trebuie să-i dai copilului ceea ce, chiar dacă este prestigios și util pentru el, nu-l interesează. Nu e nevoie să-ți bagi copilul cu forța la școala de muzică, la tot felul de cursuri sau activități, dacă acestea nu-l interesează și se opune.

Chiar dacă-i așa, nu e păcat să încerci, unele activități trebuie începute de la o vârstă fragedă (vioara, sportul), dacă vei întârzia, nu mai are șanse să devină maestru. Înscrie-ți copilul la diverse cercuri pentru două-trei luni, dacă va fi interesat, va merge mai departe.

Nu e bine să încurajezi copilul să colecționeze timbre, calendare, abțibilduri – tot felul de fleacuri. Nu e nimic creativ în a aduna diverse gunoaie după care să tremuri.

Dezvoltă-i copilului simțul creativității. A fi creativ înseamnă a putea inventa ceva nou. Copilul trebuie să înțeleagă ca el poate de unul singur să inventeze și să creeze ceva.

Iată câteva exemple:

• Inventează un joc de masă. Ceva de tipul Monopoly-ului, dar altul, care încă nu există. Inventează reguli de joc. Confecționează din carton un teren de joc, cărți, fise și zaruri. Cheamă și alți copii și probați împreună jocul. Dacă ceva nu merge – schimbă regulile și inventează altele. Dar nu încerca să copiezi ceea ce există deja. Trebuie să creezi, să-ți dezvolți imaginația, dar nu să furi ideile altora.

• Scrie o povestire, o poezie, o poveste sau chiar o cărțulie. Editeaz-o pe cont propriu. Dăruiește-o prietenilor și cunoștințelor tale. Vor avea motiv să te laude.

• Organizează un concurs sau o competiție. Inventează regulile. Invită participanții, cumpără premii, chiar dacă asta costă bani, convoacă un juriu, stabilește ora și desfășoară această activitate. Oamenii îți vor fi recunoscători, mai ales cei care vor fi premiați. Doar nu au chiar atât de multe distracții în viața lor.

• Alcătuiește o formație muzicală pentru copii. Scrie textele și muzica. Copiii vor interpreta piesele scrise de tine. Înregistrează-le pe casetă audio și dăruiește-le tuturor caseta.

Fă toate aceste activități împreună cu copilul tău, dar nu în locul lui, și doar dacă el vrea cu adevărat acest lucru. Dar cel mai bine ar fi dacă va face totul chiar el, împreună cu ceilalți copii – îi va organiza ca la carte și totul va fi minunat. Tu trebuie doar să-l ajuți atunci când nu-i reușește ceva. Dar numai în acest caz.

Arta înseamnă creația noului. Nu doar pentru tine, ci și pentru ceilalți, cărora le-ar plăcea ceea ce faci tu. Ca de exemplu, o carte interesantă, o cărțulie sau o altă activitate. Când copilul este antrenat în asemenea activități, el se obișnuiește cu faptul că poate face ceva util, că poate crea și inventa. Dar acest lucru e minunat, doar nu fiecare este în stare să o facă.

Deprinde-ți copilul să guste adevărata cultură. Dezvoltă-i gustul estetic. Fără a i-l impune.

Mergeți o dată pe lună la teatru, chiar de la o vârstă fragedă. Chiar dacă nu va deveni un amator de teatru înrăit, se va obișnui să conceapă teatrul ca un gen de artă.

Trebuie să ai în casă muzică de calitate: clasică și modernă. Dar nu ceea ce ascultă toți, nu piese comerciale, care se aud la orice colț de stradă, ci maeștri adevărați. Dacă nu-i cunoști, cumpără-ți un manual pentru Conservator, de acolo vei afla tot ce nu știi. Dacă ai gusturi vulgare, ține-le pentru tine. Toate vechiturile care-ți plac ție, ascultă-le cu căștile sau cu ușile închise. Educația bună pentru copilul tău e mult mai importantă.

Cât despre desene animate și filme, trebuie să le poți alege. Tot felul de filme de acțiune, de animație de tipul Walt Disney și Warner Brothers trebuie interzise. Sunt prea agresive. Există și alte desene animate, povești și filme cu adevărat bune. Ce-i drept, sunt difuzate mai rar. Cumpără

casete şi priveşte-le acasă, la video. Antena tai-o cu cleştele şi priveşte doar înregistrările de calitate. Canalele publice de televiziune intoxică sufletele telespectatorilor cu tot felul de mizerii, iar aceştia le înghit. Nu mai poţi opri televizorul – ca şi cum aşa trebuie să fie. Nu poţi nici să ai o opţiune – nu se cade. Dacă vrei să asculţi doar ştirile – pentru asta poţi apela la Internet sau radio. Acolo informaţiile ajung mult mai repede, trebuie doar să te conectezi.

La urma urmelor, poţi avea acasă un pian la care să zdrăngăne când are chef, nici nu ştii cum mai creşte un Mozart. Sau cumpără vopsele şi şevalet, ca să poată mâzgâli când îi vine, poate copilul tău ascunde în sine un talent ca al lui Van Gogh.

Îţi dau un sfat neobişnuit. Un sfat original. S-ar putea chiar să-ţi pară nebunesc. Dar nu te grăbi să tragi concluzii. Scoate-ţi copilul de la şcoală ori de câte ori poţi face acest lucru. Acolo îi trece pofta de creaţie şi interesul. Acolo va pierde cinci ani pentru a învăţa ceva ce se poate însuşi doar în doi (programa şcolară e întocmită pentru cei proşti). Acolo va asculta muzică de stradă şi tot felul de vulgarităţi. Acolo va găsi cu mult mai mult rău decât bine.

Există şi învăţământul la domiciliu: copilul învaţă singur, profesorii îl vizitează uneori acasă, merge la şcoală doar pentru a susţine examenele. Dacă pentru asta e nevoie de avizul medicului, obţine-l, dacă e nevoie de meditatori – ia-i. Astfel copilul va învăţa mult mai repede, la distanţă, într-un an cât în doi. Va avea cunoştinţe mai variate şi mai temeinice, doar va lua lecţii individuale.

La urma-urmelor, la 15 ani, cumpără-i o diplomă de absolvire a şcolii generale, care să ateste că a trecut tot programul ca extern. Dacă plăteşti, vor scrie acolo tot ce-ţi

trebuie. Dacă vei fi refuzat la o şcoală, încearcă la alta. Va da la facultate, câştigând astfel doi ani, ceea ce e destul de mult.

Ceea ce-i este cu adevărat, necesar, să învețe singur sau cu un meditator. Dacă vrea să se facă inginer, are nevoie de fizică şi matematică, istoria şi biologia nu-i trebuie. Dacă vrea să se facă pictor sau muzician, trebuie să deseneze şi să cânte. La ce bun să bagi într-un suflet umanist chimie şi matematici? În mare, copilul trebuie să ştie să citească, să scrie corect şi să poată aprecia ce-i trebuie într-adevăr. Doar atunci se va putea înscrie la orice instituție de învățământ superior şi va face ceea ce-l interesează şi-i place.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 4

Jocul nervilor: cum să-l câştigi

Oamenii sunt captivaţi de tot feluri de jocuri. Unul preferă şahul, celălalt joacă popa-prostu'. Băieţii bat mingea în curte, iar fotbaliştii profesionişi – la televizor. Brokerii joacă la bursă, iar Napoleonii rataţi îşi pierd nopţile în faţa computerului, cucerind imperiu după imperiu (planetă, galaxie).

Există extrem de multe jocuri, dar e unul pe care-l joacă toţi sau aproape toţi. Regulile sunt foarte simple: pentru a ieşi învingător trebuie să-l sileşti pe celălalt să facă ceea ce nu doreşte. Principala armă permisă sunt cuvintele. În schimb, poţi utiliza întregul vocabular – poţi minţi şi ameninţa, poţi linguşi sau stropi cu noroi.

Desigur, jocul are şi premii. Învingătorul capătă sentimentul că este cel mai tare şi că-i domină pe ceilalţi. Cel învins are parte de o dispoziţie oribilă pentru tot restul zilei. Există adevăraţi maeştri ai jocului – ei înving întotdeauna, există şi diletanţi – ei pierd întotdeauna. Ce-i drept, jocul nu are nume şi nici nu se organizează campionate oficiale. Deocamdată....

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Este vorba de jocul nervilor.

Toţi oamenii au tendinţa de a deţine controlul asupra celor din jurul lor. Pentru aceasta, de exemplu, poţi să-i pui omului o zgardă electrică. Şi dacă nu-ţi convine ce face, dai drumul la curent, până când cel legat începe să danseze după cum îi cânţi tu. Desigur, sunt şi alte metode – în loc de electricitate, poţi exercita influenţă punând în funcţiune sentimentul de frică, de culpă şi de jenă. Dacă stai să te gândeşti, această metodă provoacă mai multă durere şi nici nu trebuie să-ţi faci griji că se consumă curent.

De fiecare dată avem acelaşi scenariu: ţi se propune o situaţie care te face să te simţi incomod, jenat, vinovat, să simţi frica sau să fii nevoit să accepţi despre tine acel

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

„adevăr" pe care nu vrei să-l recunoşti. Vei fi cruţat de aceste chinuri doar dacă vei face ceea ce se cere de la tine.

În jocul nervilor există câteva trucuri foarte răspândite şi cu un efect garantat. În cele ce urmează, le vom examina amănunţit. Au aceleaşi caracteristici, de care trebuie să ţii cont pentru a le putea ţine piept.

Omul care face uz de aceste trucuri, îţi ignoră sentimentele. Chiar dacă nu-ţi place, trebuie s-o faci. Ai vrea să faci ceva, dar te sperie, vorbindu-ţi despre consecinţe. Procedează aşa fiindcă dorinţele şi intenţiile tale nu înseamnă nimic pentru el. Caută să trezească în tine alte sentimente: vinovăţie, teamă sau altele asemenea lor, numai pentru a le înăbuşi pe cele care nu-i convin. Iată de ce trebuie să-ţi cunoşti sentimentele şi dorinţele, să ştii ce vrei şi ce este bine pentru tine. Atunci vei acţiona potrivit intereselor tale şi nu ale celorlalţi.

Adversarul face uz de cuvinte, încercând să te prindă în plasa lui. La baza considerentelor lui stau nişte premise care-ţi decid înfrângerea. Trebuie să nu uiţi un lucru important: deciziile pot fi luate nu doar bazându-te pe logică, ci şi fiind sub presiunea sentimentelor. De multe ori inima judecă mai precis decât intelectul. De aceea trebuie să te bizui pe ea.

Dar, de fapt, ai dreptul să faci ceea ce vrei. Tu decizi. Nu eşti obligat să asculţi sau să-ţi pese de părerea cuiva. Ai dreptul să nu ţii cont de nimeni şi de nimic. Cu alte cuvinte, poţi face abstracţie de toţi şi de toate, văzându-ţi de ale tale. Cel mai uşor este să-l trimiţi la toţi dracii şi să uiţi de cuvintele celui care încearcă să-ţi joace pe nervi.

După care examinează cele mai uzuale trucuri ale jocului nervilor. Se propun variante de răspuns de la care

trebuie să porneşti. Frazele concrete spuse de tine pot fi diferite, mai tari sau mai moderate – depinde de adversar. Nu e foarte important ce vei spune. Cel mai important e să nu te laşi atacat de provocările adversarului, să nu te laşi tras pe sfoară şi să nu faci ceea ce vrea el.

Pentru fiecare truc se propun câteva principii din filozofia vieţii, câteva idei şi convingeri, în măsură să dovedească superficialitatea, artificialitatea, netemeinicia argumentelor cu care se încearcă o influenţă asupra ta. Dacă le vei analiza atent le vei înţelege, făcând din acestea parte a viziunii tale despre viaţă, atunci, practic, nu te va putea prinde nimeni în capcană. Cele mai oportune răspunsuri pentru o situaţie concretă vor veni foarte firesc. Chiar dacă nu vei sclipi prin ingeniozitate, vei proceda aşa cum vrei tu, fără a te simţi vinovat de acest lucru. Este calea cea mai indicată şi cea mai eficientă.

DACĂ GENISTUL A DAT GREŞ...

Gândeşte-te la ceva ce NU POŢI face. Numeşte măcar vreo două-trei asemenea lucruri cu neputinţă de realizat pentru tine. Te-ai gândit? Încă nu? Nu-i nimic, te ajut eu. Bineînţeles că nu poţi lua Premiul Nobel. Nu-l poţi distruge pe Bill Gates, însuşindu-ţi toate miliardele lui. Nu-l poţi bate pe Mike Tyson. Dar, în principiu, s-ar putea. Dacă-ţi doreşti foarte mult. Extrem de mult. Teoretic, e posibil. Practic însă – nu. Oricine va fi de acord cu mine. Dacă, desigur, nu-i cel din urmă schizofrenic.

Ce crezi despre toate astea? Despre ceea ce nu poţi face în viaţă. Şi nici nu vei putea vreodată. Dar, mai ales,

ce simţi când te gândeşti la acest lucru? Răspunsul corect – nu simt nimic. Te doare-n cot, drept în cot. Nici nu-ţi trece prin cap aşa ceva. Nu poţi – las-o baltă. Doar nu eşti Dumnezeu. Nu eşti nici măcar un Superman cu testicule de oţel.

Oamenii au posibilităţi diferite. Unul poate face una, celălalt – alta. Dar există un lucru pe care nu-l poate face nimeni. Dar absolut nimeni! Chiar nici Dumnezeu. Dacă tu, desigur, crezi în existenţa Lui.

Nimeni nu poate schimba trecutul. Încă Einstein a demonstrat că o călătorie în timp este imposibilă. Şi nu va fi posibilă niciodată, orice-ar scrie tot felul de scriitori fantastici sau orice-ar arăta la televizor.

Eşti de acord cu mine? Cred că da. Atunci de ce oamenii suferă pentru faptul că odată au făcut ceva ce n-ar fi trebuit? Sau, din contra, n-au făcut. Odată, demult, în trecutul despre care chiar Einstein a demonstrat că nu-l poţi schimba, oricât ţi-ai dori. Atunci de ce să te chinuieşti? De ce să suferi? De ce otrăveşti cu trecutul minunatele clipe din prezent? Din obişnuinţă. E un obicei – de a te necăji pentru nişte greşeli, de parcă ai fi în stare să întorci trecutul.

Toţi fac aşa, iar mulţi apelează la trecut pentru a face pe cineva să joace după cum cântă el. Imputarea greşelilor e cel mai răspândit truc pentru a-ţi juca pe nervi. De obicei, fac uz de el cei mai apropiaţi oameni, care te cunosc bine şi îţi cunosc trecutul, ştiu ce ţi-ar putea reproşa.

Când vor să obţină ceva de la tine, încep prin a te învinui că odată nu ai procedat aşa cum ar fi trebuit. Sau că n-ai devenit ceea ce ar fi fost cazul să devii. Sau chiar dacă ai făcut-o, ai făcut-o incorect. În schimb, dacă acum vei face aşa cum se cere de la tine, îţi vei şterge vina şi vei merita îndurarea. Dar nu miza pe asta, nu eşti absolvit

complet, ci doar până când călăul tău va dori să-şi demonstreze încă o dată (mai bine zi, de multe ori) autoritatea şi îţi va aminti de „greşeală".

Uneori părinţii îşi învinuiesc în mod sistematic copiii sau soţiile – soţii pentru greşelile din trecut, le fac nişte scene de ore-n şir pentru a clarifica lucrurile, şi toate din simplu motiv că altfel s-ar plictisi, în viaţa lor nu se întâmplă nimic interesant, în afară de scandalurile pe care le regizează ei. Uneori, aceasta se întâmplă pentru că le provoacă o nemaipomenită plăcere faptul că pot scoate pe cineva din minţi, făcându-l să sufere. Alteori – pentru că trebuie să găsească un prilej pentru a-şi vărsa emoţiile negative care-i copleşesc (răutatea, neputinţa şi sentimentul nimicniciei lor).

Fapta de care eşti învinuit s-ar fi putut întâmpla oricând – ieri sau acum 10 ani. Acuzatorul poate minţi cu neruşinare sau poate exagera. Doar pentru el nu contează veridicitatea învinuirilor. Mai mult decât atât, acea faptă nu l-a atins sau rănit în vreun fel. Reproşurile sunt numai pentru a te face să te simţi vinovat şi să obţină de la tine ceea ce doreşte.

Iată un exemplu pentru femei:

Ai lucrat toată ziua şi eşti teribil de obosită. Fără veste, te sună o prietenă de şcoală şi te invită la ziua ei de naştere, de care tu ai uitat cu desăvârşire. Te invită la petrecere, chiar şi fără cadou. Doar chiar prezenţa ta este cel mai bun cadou. Petrecerea e peste o oră, într-o cafenea, închiriată special cu această ocazie. Se asigură o companie şi o băutură pe cinste. Nu-ţi face griji, te vor aduce acasă după petrecere.

Totul pare a fi minunat: petrecerea e mai mult decât oportună; fiind atât de obosită, e un excelent prilej de relaxare. Vei bea ceva, te vei destinde, vei pălăvrăgi cu

prietena ta – toate astea îți vor prii cât se poate de bine. Ce-i drept, există un „dar". Soțul se întoarce de la serviciu la opt, iar petrecerea se va întinde până după miezul nopții. Ai putea, desigur, să-i dai un telefon și să-l avertizezi, dar e atât de gelos! Îți va face la telefon un scandal de vreo jumătate de oră, după care, mai mult decât sigur, îți va trece orice chef de petrecere.

De aceea, asemenea lui Napoleon sau Kutuzov, decizi să aplici tactica militară. Formezi numărul soțului și îi spui pe nerăsuflate că e ziua de naștere a prietenei tale și că te duci la petrecere. După care închizi telefonul. Îl decuplezi. Să sune cât pofțește. Ți-ai făcut datoria, restul explicațiilor le lași pe mai târziu.

Acel „mai târziu" va fi mâine dimineață. Te trezești cu dureri de cap – ai băut cam mult ieri. Îți amintești ca prin ceață că ai ajuns acasă fiind ajutată de doi amici drăguți ai prietenei tale. Se întâmpla dimineața, pe la 5. Te-au adus până în dormitor și chiar te-au culcat în pat. Tu, fiind cu chef, ți-ai permis, în glumă, chiar și un flirt ușor. Mai departe – eclipsă de memorie.

Te gândești îngrozită cum îi vei explica soțului toate astea, încerci să-ți aduni niște fraze salvatoare, dar acestea îți zboară din cap în clipa următoare – încă nu ți-a trecut efectul alcoolului. Păcat, ți-ar fi fost de folos, pentru că soțul tău îți aruncă în față pe un ton plin de dramatism:

– Unde ai fost?

E o întrebare retorică. Încerci să legi niște fraze despre prietena care a sunat pe neașteptate, despre aniversare, și petrecere. Soțul nici nu dorește să te asculte:

– Trebuia să-mi explici totul: ce fel de prietenă, unde, cu cine!

Desigur, trebuia, dar el ți-ar fi stricat toată dispoziția de petrecere. Îți aduci aminte cum, înainte de petrecere, ai debranşat telefonul. Te cuprinde din cap până-n picioare sentimentul de vinovăție, te strângi toată şi eşti gata să intri în panică. Bâigui ceva. Soțul însă continuă:

– De ce ai închis telefonul? Te-am sunat cinci ore în şir, am stricat discul telefonului.

Ce-i spui acum? Te uiți la el, încercând să schițezi un zâmbet boțit şi idiot, iar în minte te străduieşti să formulezi vreo justificare. Soțul țipă:

– Eşti, pur şi simplu, o ...!

Trânteşte uşa. Te prăbuşeşti uşurată pe pernă, cu senzația că totul s-a terminat. Dar n-a fost să fie. Soțul întredeschide uşa şi urlă

– Întotdeauna faci totul peste...! Nu eşti în stare nici măcar să vorbeşti, c...!

Îți dau lacrimile. Deja regreți că ai mers la acea petrecere blestemată. Şi decizi ca de azi încolo să porți feregea.

Dar dacă stai să te gândeşti bine, poți face abstracție de ea. Şi discuția cu soțul tău o poți duce altfel. Pentru început trebuie să dormi bine, să te trezeşti din beție şi să te aranjezi. Bea o cafeluță. După aceasta, poți ține piept disputei cu soțul tău. Nu te bâlbâi şi nu te justifica. Iată un exemplu.

– Unde ai fost?

– M-am distrat. Ai ceva împotrivă?

– Trebuia să-mi explici totul: ce fel de prietenă, unde, cu cine!

– Mii de scuze, dragule. N-am avut deloc timp pentru asta.

– De ce ai închis telefonul? Te-am sunat cinci ore în şir, am stricat discul telefonului.

– Nu-ţi faci griji. Vom cumpăra altul.

– Eşti, pur şi simplu, o ...!

– ... Îl priveşti ca pe un idiot.

– Întotdeauna faci totul peste...! Nu eşti în stare nici măcar să vorbeşti, c...!

– Azi vei vorbi singur.

Nu trebuie să te încerce nici cel mai mic sentiment de vină. Nici un fel de mustrări de conştiinţă. Nici un fel de feregea. Soţul trebuie să te accepte aşa cum eşti, dacă mai doreşte şi în continuare să fie soţul tău. Nu ai făcut nimic compromiţător la acea petrecere. Sau ai făcut? Aşa sau altfel – gelozia e problema lui, nu a ta.

Iată încă nişte fraze.

– Nu trebuia să faci asta (să mergi la petrecere, să-ţi cumperi un costum, să divorţezi de soţie...). Dac-ai făcut-o, înseamnă că eşti ... (inventează tu).

– Îmi pare foarte rău. Dar nu pot schimba trecutul, de aceea nu merită să mai dezvoltăm subiectul. Bine?

Ţine minte, o dată pentru totdeauna: nimeni nu poate schimba trecutul – nici tu, nici chiar Dumnezeu. Trecutul e trecut, şi punct. De aceea, orice fel de învinuiri pe care ţi le faci tu sau ţi le fac alţii nu duc la nimic decât la dispoziţie stricată.

– Trebuie să iei o notă bună, altfel vei sta toată vara în oraş şi mă vei ajuta.

– N-am de gând să-ţi fac pe plac numai pentru că am picat la examen. Mâine plec cu prietenii.

Chiar dacă îți conștientizezi greșeala, o regreți și înțelegi că ai procedat incorect, nu ești obligat să te justifici în fața nimănui. Nimeni nu-i în drept să manipuleze sentimentele și dorințele tale, sperând că, o dată ce ai greșit, vei dansa așa cum cântă el.

– Tot timpul ai făcut asta nu așa cum ar trebui (ai prăjit cartofi, ai cheltuit banii, ai aranjat lucrurile).

– Fac așa cum pot. Dacă nu-ți place, altădată o vei face singur.

Dacă te străduiești să faci ceva, dar cel pentru care faci asta are ceva de obiectat, ar fi indicat să facă mai întâi el, după care să te învețe și pe tine. Asta dacă el e în stare să facă acel lucru.

Ține minte: orice acțiune poate fi apreciată în mod diferit. De exemplu, agenții serviciilor externe secrete: în țara lor sunt văzuți ca eroi și cercetași, primesc decorații și se toarnă filme despre ei. Iar în țările în care spionează, aceștia sunt tratați ca fiind niște ticăloși și infractori, sunt prinși și băgați la închisoare. Prin urmare, orice-ai fi săvârșit în trecut, admite mai multe aprecieri. Aprecierea corectă va fi cea dată de tine. Pentru tine. Tot timpul și în orice situație.

Și încă ceva. Nici chiar genistul nu este pedepsit pentru că a dat greș. Apropo, el poate greși doar o singură dată. Tu nu ești genist. Ai tot dreptul să greșești.

CUVÂNTUL NU-I O VRABIE, DAR NICI BROASCĂ ȚESTOASĂ

Cum crezi, e bine să promiți ceva cuiva? Ce întrebare mai e și asta! Desigur că e bine! Dar, mai ales, e convenabil. Doar poți promite munți de aur pentru viitor, ca să primești ceva mult mai modest, în comparație cu promisiunea făcută. În schimb, primești chiar acum.

Imaginează-ți următoarea situație:

În noaptea de Revelion i-ai cerut mâna unei prietene drăguțe. Prin urmare, ți-ai petrecut acea noapte în compania ei. Iar dimineață ai realizat că ai luat o decizie fără a ține cont de toate datele problemei. Ești căsătorit deja a treia oară, ai copii din căsătoriile anterioare, tot salariul tău oficial se duce pentru a plăti pensia alimentară.

Cu toate acestea, nu te grăbești să-i spui drăguței tale prietene cât de grea este crucea pe care-o duci. În loc să-i spui, mai zbori încă jumătate de an pe aripile lui Cupidon. Deodată descoperi cu stupoare că prietena ta este gravidă de trei (patru sau cinci) luni. Revii imediat cu picioarele pe pământ și îi mărturisești totul, cu o sinceră părere de rău.

• nu-ți poți părăsi soția, copiii și papagalul invalid, care trece tocmai acum printr-o acută criză existențială pe fondul unei iubiri fără răspuns.

• ești îndrăgostit lulea de Marilyn Monroe (sau de o altă divă de la Hollywood – spune-i tu numele);

• ai jurat în copilărie că în ziua când vei împlini 30 de ani te vei călugări, iar aniversarea ta e peste o săptămână.

La urma urmelor, poți aduce și alte argumente, consecințele sunt însă lesne de prevăzut: tentativa disperată

a prietenei de a se arunca de la primul etaj – i-au sărit în ajutor, la momentul oportun – comunitatea, furia întemeiată a tatălui fetei, care ținea posibilitatea de a-ți fi socru. Acum însă ințește posibilitatea de a-ți da una-ntre ochi. Sau pur și simplu, să ințească cu un glonț din pușca de vânătoare a bunicului.

E, desigur, o situație extremă. Probabil că nu va zbura nimeni fără parașută și nu va recurge nimeni la arme de foc. În schimb, vor face uz de cele mai subtile metode de a-ți trezi conștiința adormită și de a te sili să-ți iei în cârcă prietena, de care ai început deja să te plictiseşti în jumătate de an, dar, o dată cu ea, și de toată familia ei țicnită.

Îți vor spune tot felul de lucruri interesante, menite să-ți deschidă ochii asupra profilului tău moral: un mincinos și jumătate, un nemernic fără rușine... dar nu asta contează...

doar tu ştii că nu eşti deloc un mincinos şi jumătate şi nici nemernic nu eşti, aşa că vei trece cu stoicism şocul provocat de aceste caracteristici. Contează altceva: prin orice mijloace, ei te fac să înţelegi că de vreme ce ai făcut cândva vreo promisiune (ai spus, ai decis), înseamnă că acum eşti OBLIGAT să-ţi respecţi promisiunea.

Iată continuarea scenariului. Socrul nerealizat (îşi face vânt să te lovească, dar în acelaşi timp, păstrează distanţa) ţipă: „Doar ai promis să te căsătoreşti cu ea!!!"

Tu: „Posibil. Dar acum m-am răzgândit."

Doar ai dreptul să te răzgândeşti. Pur şi simplu, afirmi şi apoi te răzgândeşti. Orice promisiune ai fi făcut. În orice moment te poţi opri din a mai face un lucru de care te-ai plictisit. Fără a da explicaţii nimănui.

Trebuie să înţelegi că totul în lumea asta se schimbă, totul curge, chiar şi grecii antici ştiau acest lucru. Te schimbi şi tu, se schimbă şi cel căruia i-ai făcut promisiunea. În clasa a zecea, de exemplu, ai decis (adică ţi-ai făcut ţie însuţi o promisiune) să te faci profesor, iar peste un an ai înţeles că ai aptitudini pentru afaceri şi că poţi câştiga bani. Oare merită să te ţii de promisiunea făcută atunci, ca pe urmă toată viaţa să munceşti din greu doar pentru câţiva bănuţi?

Omul căruia i-ai promis să-l ajuţi să-şi găsească un loc de muncă, s-ar putea să te fi ofensat peste o săptămână. Să te mintă, să te înşele sau să te fure. Ţi-ai schimbat părere despre el, acum consideri că ticălosul ăsta nu mai merită ajutorul tău. Oare mai trebuie să faci aşa cum ai promis?

Se schimbă şi circumstanţele. De exemplu, până mai ieri ai avut o slujbă bine plătită, mizai pe un venit considerabil şi ai promis unui prieten să-i împrumuţi nişte bani. Ai promis numai pentru ca, măcar pentru trei zile, acesta să înceteze

să te mai sâcâie. Iar între timp ți-ai pierdut slujba, acum salariul tău e mult mai mic, iar dacă îi dai banii, așa cum i-ai promis, va trebui să te lipsești de cele mai elementare lucruri. Nu trebuie să faci asta, iar cu atât mai mult nu trebuie să te simți vinovat. Uneori, circumstanțele te depășesc.

Reține o dată și pentru totdeauna: totul în lume este schimbător. TOTUL!!! Și tu, de asemenea. Este ceva firesc, și deci e bine să fie așa. Nu e nimic rău dacă-ți schimbi deciziile. Nu ți se întâmplă nimic. Altora le-ar putea crea incomodități, dar ție ce-ți pasă de asta?

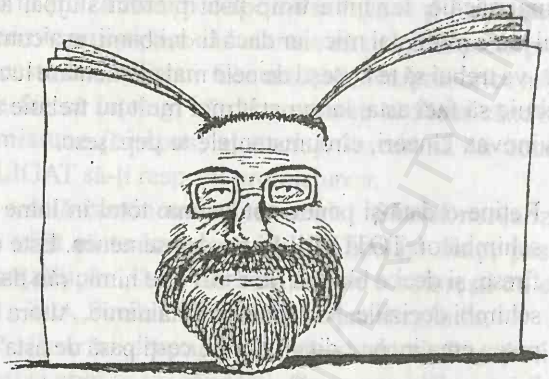
Dar să ne întoarcem la prietena ta.

Soacra nerealizată țipă la tine cu furie: „Bărbații adevărați nu-și schimbă deciziile!!!"

Tu: „Eu nu fac parte din categoria lor. Pur și simplu știu să mă deghizez bine."

„Bărbat adevărat" – fleacuri! Ce noțiune mai e și asta? Dacă există „bărbat adevărat", înseamnă că există și „bărbat fals". E cel care-și lipește mustățile? Și toate celelalte la fel? Nu. Nu-i deloc așa. Un bărbat adevărat, în opinia soacrei în cauză, este un idiot care se căsătorește nu pentru că ar iubi, ci pentru că a spus odată: „Mă voi căsători cu tine!", straniu și oarecum incorect. Trebuie să te căsătorești din dragoste, dar nu pentru că ai promis să faci asta.

Un bărbat adevărat este acel care, mai întâi de toate... este stăpân pe propria lui viață. Și propriul lui stăpân. Și este responsabil pentru cuvintele sale. Iar cel responsabil de cuvintele sale promite și renunță la promisiune atunci când vrea.



Ha-ha-ha, e destul de amuzant. Fii atent la fraza „ai promis cuiva". Poţi promite cuiva să-i împrumuţi nişte bani sau poţi promite să-i dai cuiva una-ntre ochi. Dar cuvântul este o noţiune imaterială. Aşa că nu merită să te faci sclavul prejudecăţilor, să plăteşti toată viaţa pentru un oarecare cuvânt, propoziţie sau chiar frază întreagă pe care-ai spus-o cândva, din patimă, din milă, din prostie, sau pentru că ai vrut să pari deştept. Trăieşte cu ziua de azi, nu cu cea de-alaltăieri când ai spus ceva ce nici tu nu mai ţii minte. Trăieşte aşa cum îţi dictează sentimentele, dar nu cu nişte cuvinte spuse odată. Doar n-ai semnat nici o recipisă pentru cuvintele respective.

Dar să revenim la prietena ta.

Văzându-se părăsită, zice cu glas ameninţător: „Doar ai promis!!!"; „Nu mă poţi părăsi aşa!!!".

Tu: „Desigur, nu mi-e deloc uşor s-o fac. Dar voi fi nevoit".

Într-adevăr, să renunţi la promisiunile tale nu e deloc simplu. Te vei simţi, probabil, foarte incomod. S-ar putea chiar să te chinuiască o teribilă mustrare de conştiinţă. Pentru

început. După un pic de antrenament, vei trece peste aceasta cu uşurinţă, cu nonşalanţă, şi chiar cu o anumită abilitate. Dar până atunci vei fi nevoit să suporţi, doar adversarul tău în acest joc captivant se va simţi minţit, va fi supărat pe tine, va înceta să-ţi mai vorbească, câteva zile nu veţi comunica deloc – toate astea vor dura până când tu vei face ceea ce ai promis, adică ceea ce doreşte el, şi nu tu.

Încă ceva despre prietenă – acordul final.

Ea (*aruncă în tine cuţitul de bucătărie, dar dă greş*): „Ticălosule!!! Nu pot avea încredere în tine!!!"

Tu: „Nici nu trebuie."

La prima vedere, e un răspuns cât se poate de tâmpit, care nu are nimic comun cu firul discuţiei, cu fraza spusă anterior. Dar în acest caz, ca şi în altele similare, ai nevoie anume de un răspuns ca acesta.

În ştiinţă, un asemenea truc să numeşte „schimbare de context": treci discuţia pe un alt palier logic. Pe unul care-ţi convine ţie, în care tot felul de „principii morale" (altfel zis, prejudecăţi mic-burgheze) nu au nici o importanţă. Nici nu mai merită să ţii cont de ele.

Apropo, acum poţi chema poliţistul, ca să-i arăţi cuţitul înfipt până la mâner în peretele de beton. Dacă le spui despre asta, vor renunţa, mai mult decât sigur, să mai ceară să-ţi respecţi promisiunile. În general, încearcă să transferi atenţia celor care te urmăresc la un alt subiect şi te vor lăsa în pace. Creează-le nişte probleme, e valabil exemplul cu poliţia – să-şi bată ei capul, iar tu vezi-ţi de treabă.

Iată încă o situaţie. Dacă ai avut cândva, cu cineva, vreo înţelegere (înţelegerea este, de fapt, o promisiune mutuală), iar peste un timp te-ai răzgândit, vei auzi următoarea replică:

„Trebuia să discutăm această problemă acum o lună, când ne-am înțeles. Acum însă e târziu."

Răspunsul tău: „Nu am de gând să discut nimic. Pur și simplu, te pun la curent cu ceea ce vreau să fac."

Trebuie să înțelegi chiar dacă renunți la deciziile și promisiunile tale făcute altădată, acest lucru nu înseamnă deloc că ești mai puțin onest, că ești lipsit de caracter sau un om pe care nu te poți bizui. Pur și simplu, dai dovadă de flexibilitate, o flexibilitate logică, ceea ce este absolut necesar în lumea aceasta atât de schimbătoare. Iar dacă interlocutorul tău – fie că este partener de afaceri, coleg de serviciu sau simplu amic de pahar – refuză să te înțeleagă, e doar problema lui. Din păcate, el nu e un om atât de flexibil ca tine. Nu face nimic, vei găsi pe altcineva.

Poți discuta orice și oricând. E preferabil să faci acest lucru atunci când îți convine ție, fără a ține cont dacă le convine și altora. Doar nu poți face pe placul tuturor.

Pentru proverbul „Cuvântul nu-i o vrabie – va zbura, nu-l mai prinzi", poți da următorul răspuns: „La ce bun să-l prinzi? Lasă-l să zboare. Păsărilor le place libertatea".

Haideți să ocrotim natura.

TREBUIE SĂ TE SUPUI DOAR ȚIE ÎNSUȚI

– Alinierea! Drepți!

Sunt cuvinte de armată. Te-ai împiedicat – ai căzut – ai făcut flotări – și astea sunt de acolo. Noi nu suntem la armată. Și dacă am căzut iarna pe ghețuș, ne frecăm încă

mult timp locul lovit. Străduindu-ne altă dată să fim mai prudenți. În schimb, atât de des ne supunem altor oameni! Se întâmplă chiar mai frecvent decât în armată. Pentru unii oameni, a se supune, a fi asemeni celorlalți, e modul lor de-a fi. Pentru o altă categorie (și aceasta destul de numeroasă), supunerea e încă un mijloc eficient de a-l considera pe celălalt un simplu obiect..., mai pe scurt, să-l sileşti să facă ceea de ce ai tu nevoie.

Imaginează-ți următoarea situație:

Calea ferată. Gara feroviară. Bufetul gării. Coada, la care stai deja de jumătate de oră. În sfârșit, ajungi la tejghea! Acum îți vei potoli foamea. Dar nu au decât clătite. Și acelea, vechi de vreo câteva zile. Altceva nu au. Dar ți-e foame, vrei să mănânci. Cumperi o porție. Sau chiar două. Mergi la o masă. Te așezi. Iei furculița și încerci s-o înfigi în clătită. Dar n-a fost să fie! Nu se lasă nici în ruptul capului luată în furculiță. Apuci mai bine furculița și, făcându-ți vânt, asemenea unui indian cu sulița, o înfigi din toate puterile. Dar furculița nu intră și pace. S-a îndoit sub un unghi de 90 de grade. E un paradox al fizicii. Aluatul prăjit e mai tare decât oțelul inoxidabil. Dar acum nu-ți arde de fizică. Apuci clătita cu dinții. În următoarele 10 minute, încerci să-i descleștezi. Până la urmă ai reușit, dar ți-au rămas toate plombele în aluat.

Ești înfuriat la culme. Sari peste trei mese, îi mături pe toți cei care-ți stau în cale, și, turbat de mânie, te apleci peste tejghea, băgându-i vânzătoarei de la bufet sub nas clătita cu plombele tale:

– Ce înseamnă asta?!!!!

Aștepți un răspuns justificator. Aștepți să-ți ceară scuze. Aștepți promisiunea de a-ți recupera daunele mo-

rale şi materiale. Dar n-a fost să fie! Vânzătoarea grăsană îşi pune mâinile în şolduri şi ţipă la tine răspicat:

– Tinere! Să VĂ fie ruşine?! Toţi mănâncă şi nu li se întâmplă nimic. Şi încă uite ce bine e îmbrăcat!

Iată. Tu eşti vinovat. Chiar dacă ai stat la coadă. O jumătate de oră. Ai plătit bani. Ai îndoit o furculiţă, chiar dacă nu-i a ta. În sfârşit, ţi-ai lăsat în clătită plombele. De data asta ale tale. Cu toate acestea, tu te faci vinovat de cele întâmplate. Despre ce fel de recuperare a daunelor morale mai poate fi vorba...

Desigur, este o glumă, dar gândeşte-te de câte ori te-ai pomenit că eşti vinovat, numai pentru că tu procedezi altfel decât toţi ceilalţi? Sau pentru că ceilalţi suportă ceea ce tu nu vrei să suporţi? Sau pentru că acest altul nu seamănă cu tine? În toate aceste cazuri, doar tu eşti cel vinovat.

Se consideră că dacă nu te asemeni cu cei cu care eşti comparat – te comporţi altfel decât ei, iar comportamentul tău înşală aşteptările celor care te înconjoară –, tu ar trebui să simţi un acut sentiment de vinovăţie. Sentiment care te-ar face să-ţi schimbi comportamentul, aşa încât acesta să corespundă modelului propus.

Oponentul tău are în rezervă o colecţie întreagă de modele demne de urmat. Te poate compara cu oricine: cu propria lui persoană, cu alţi oameni, cu tine (cel de altădată), cu imaginea omului ideal, cu apostolul Petru sau cu oricine altcineva.

Nu-i rău să fii comparat cu apostolul Petru, dar tu nu eşti apostolul Petru. Eşti o personalitate unică în felul tău şi irepetabilă, aşa cum sunt, de altfel, şi cei cu care te compară. Felul cum se comportă ceilalţi corespunde dorinţelor, caracterului, experienţei lor de viaţă şi circumstanţelor în care

se află aceştia. Pe când dorinţele, caracterul, experienţa ta, şi cu atât mai mult circumstanţele vor fi cu totul altele. Iată de ce nu eşti obligat să te asemeni nimănui – nici prin modelul de comportament, nici prin sentimente, nici prin convingeri.

La urma urmelor, nici nu poţi face asta: în cel mai bun caz, tu doar vei copia comportamentul cuiva, maltratându-te şi chinuindu-te pe tine însuţi. Comportamentul altcuiva fiind pentru tine străin şi nefiresc. Iar ceea ce este potrivit şi oportun pentru tine, e în drept să decidă nimeni altul decât tu însuţi.

Ori de câte ori ţi se spune ceva de felul: „aşa făceau strămoşii noştri (sau el, ea, doamna de acolo), înseamnă că şi tu trebuie să faci la fel", încearcă să găseşti o replică ingenioasă, iar dacă nu-ţi vine nimic potrivit în minte, le-o tai pe şleau:

– Nu-mi pasă de ceea ce cred şi fac ei. Eu fac ceea ce-mi place. Legea nu-mi interzice.

Iar dacă te îndoieşti, ia cu tine, oriunde-ai merge, Constituţia şi Codul Penal pentru o mai mare forţă de convingere. Iar dacă ţi se propune să suporţi ceea ce nu-ţi place, nu face aceasta nici legat:

– Doar noi nu ne plângem, înseamnă că poţi suporta şi tu.

– Dacă vrei să suporţi, n-ai decât, eu nu sunt obligat să fac asta.

Mai departe – îţi dictează situaţia concretă. Totdeauna există metode de a îmbunătăţi situaţia.

Uneori poţi fi comparat cu cineva pe care nu-l iubeşti sau care-ţi este antipatic (de exemplu, cu tatăl alcoolic, cu vecina prostituată). Se consideră că doar gândul că te asemeni lor ar trebui să te facă să te simţi incomod şi, prin urmare, să faci ceea ce se cere de la tine.

– Eşti fără suflet, eşti un monstru, eşti canalie ca şi tatăl tău.

– Nu cred că tata a fost canalie. Dacă-i aşa, tu eşti o proastă de vreme ce te-ai căsătorit cu o canalie.

S-ar putea ca adversarul tău nici să nu vrea ceva anume de la tine, pur şi simplu, te face să te simţi vinovat. În acest caz, caracterul comparaţiilor este altul:

– Nu eşti bun de nimic, lui Saşa (Maşei) îi reuşeşte totul, iar tu eşti un neisprăvit....

Chiar dacă vei depune eforturi titanice, chiar dacă vei reuşi la fel de bine ca şi Saşa (Maşa), să nu crezi că te va lăsa în pace. Călăul tău va găsi neapărat alte „slăbiciuni" pe care ţi le va reproşa. Iată un eventual răspuns la acestea:

– Recunosc, nu sunt strălucit la învăţătură. Dar nu-mi fac griji deloc pentru asta.

Trebuie să înţelegi că orice comparaţie dintre tine şi altcineva pote avea la bază criterii diferite. De exemplu, tu eşti un fustangiu, iar fratele tău – un soţ fidel. Dar cu toate astea, tu eşti un om de afaceri şi câştigi bani, pe când fratele tău stă pe spinarea părinţilor soţiei. Mama îţi dă ca exemplu fidelitatea fratelui, învinuindu-te pentru faptul că eşti un afemeiat, dar de ce oare nu-l învinuieşte pe el pentru faptul că e un pierde-vară ? Răspunsul e simplu: vrea să obţină ceva de la tine, iar escapadele tale nu sunt altceva decât un pretext şi un mijloc de a exercita presiune. Data viitoare, vrând să-l preseze pe fratele tău, te va aduce pe tine drept exemplu, reproşându-i acestuia că este leneş şi iresponsabil.

Aşa se întâmplă ori de câte ori se fac comparaţii: nimeni nu este perfect, toţi avem neajunsuri, trebuie doar să le scoţi la iveală, dacă vrei să obţii ceva. Cel care te acuză alege pentru comparaţie obiectele şi criteriile

convenabile lui, tu însă le poţi alege pe cele convenabile ţie, iar în acest caz comparaţia va fi în favoarea ta.

Iată un exemplu din literatura clasică:

Ţii minte episodul din *Inimă de câine* în care Veazemskaia, o comunistă înrăită, îl convinge cu patos pe profesorul Preobrajenski să renunţe de bună voie la sufragerie, în virtutea disciplinei de serviciu?

„– Nimeni, în toată Moscova, nu are sufragerie. Nici chiar Aisedora Duncan !"

Un argument de fier!

„– Atunci unde să iau masa?

– În dormitor."

La care profesorul a răspuns :

„– Să iei masa în dormitor, în cabinet să citeşti, în hol să te îmbraci, în camera slugilor să operezi, în sufragerie să examinezi bolnavii. Tot ce-i posibil ca Aisedora Duncan chiar aşa şi să facă. S-ar putea chiar şi să ia masa în cabinet, iar în baie să taie iepuri. Tot ce-i posibil. Dar eu nu sunt Aisedora Duncan!".

E o constatare cât se poate de rezonabilă. Ştii ce-a fost mai departe. Dacă nu ştii, îţi recomand să vezi filmul.

Nu eşti obligat să te compari cu nimeni, de asemenea, nu e cazul să te simţi jenat sau vinovat de rezultatele comparaţiei. Eşti propriul tău stăpân şi nu eşti obligat să îndreptăţeşti aşteptările nimănui, ci doar pe ale tale.

NU TE SUPRAAPRECIA. PUR ŞI SIMPLU, APRECIAZĂ-TE

Viaţa ta e plină de aprecieri. Oamenii se apreciază permanent unii pe alţii. Făcând cunoştinţă cu cineva, îl apreciem ca pe un eventual amant sau pur şi simplu ca pe un amic cu care-ţi poţi petrece timpul în mod interesant. În activitatea profesională şi la studii ai nevoie de apreciere pentru a stabili calitatea muncii, a cunoştinţelor şi abilităţilor, pentru a stimula persoana în vederea sporirii competenţelor. În sport şi în jocuri, aprecierea se face pentru a stabili învingătorul.

Cu ajutorul notelor poţi exercita presiuni asupra cuiva cu o autoapreciere scăzută, nesigură, dependent de circumstanţe exterioare. Un asemenea om este permanent măcinat de îndoieli dacă e suficient de bun. În loc să trăiască şi să se bucure de viaţă, îndeplinindu-şi dorinţele, el caută să crească în ochii altora. Iar pentru a auzi măreaţa frază „eşti bun", exprimată prin cuvintele îndrăgite sau fără cuvinte, omul nesigur de sine este gata să facă tot ce i se cere. Sau aproape totul. E păcat să nu profiţi de asta.

De exemplu, o mamă intrigantă, în intenţia de a-şi sili fiica să nu se mai vadă cu un tânăr, îi poate spune:

– Acest imbecil nu ţi se potriveşte. Iar dacă nu încetezi să te mai vezi cu el, înseamnă că şi tu eşti o brută ingrată. Eu te-am crescut... N-am dormit nopţile...

Urmează un scenariu cunoscut: lacrimi, simularea unui atac cardiac, ambulanţa, spitalul (pentru un efect mai mare şi pentru obţinerea rezultatului scontat)?

Cum procedezi într-o situaţie ca acesta? Nu are noroc fiica de o mamă înţelegătoare. Dar, de fapt, câţi oameni, atâtea păreri. Ceea ce-i place unuia, detestă celălalt. Aceeaşi

faptă sau trăsătură de caracter va fi apreciată diferit de diferiţi oameni. Celui îndrăgostit îi place totul la jumătatea sa, o apreciază la cota cea mai înaltă. Şi invers, un om străin vede mai întâi de toate „neajunsurile" – aşa sunt făcuţi oamenii. Cine dintre ei are totuşi dreptate?

E clar cine – chiar tu şi nimeni altul.

– Te-ai schimbat în rău.

– Eu cred că în bine.

Acesta să-ţi fie răspunsul în orice situaţie, răspunsul la reproşuri, nu contează de la cine vin acestea.

Iată încă o frază care poate fi folosită împotriva ta:

– Eşti o fiică rea (un patriot, un fiu, un tată...).

Rea, şi basta. Încearcă să dovedeşti contrariul. Dar nu trebuie să dovedeşti nimănui nimic, în nici un caz. Pentru că la asta se aşteaptă de la tine. Dar „a dovedi", în accepţia lor, înseamnă a face aşa cum doresc ei.

Când este apreciat negativ, omul încercă mai multe senzaţii: de la o uşoară jenă până la paralizanta senzaţie a propriei nimicnicii. El vrea să scape de aceste senzaţii. I se propune următoarea metodă: faci ceea ce vreau eu şi vei fi bun, iar senzaţiile neplăcute vor dispărea. Pentru un timp. Până data viitoare.

De fapt, există două feluri de a aprecia. Pentru un anumit tip de aprecieri funcţionează un anumit criteriu, general acceptat. De exemplu, a fi un grădinar bun înseamnă să te pricepi la plante, să le poţi îngriji şi să faci din ele compoziţii simpatice. A fi un fotbalist bun înseamnă să poţi alerga repede, să joci în echipă, să ţinteşti drept în poartă. Dar ce înseamnă să fii un om bun (fiu, fiică, soţ, soţie, părinte)? Aici nu mai funcţionează principiul general acceptat. Câţi oameni, atâtea păreri. Chiar dacă vrei cu

tot sufletul, nu poţi fi un fiu bun (fiică ş.a.m.d.), pentru că ceea ce-i place unei mame, de exemplu, să asculţi până ajungi la îndobitocire, îi displace unei alte mame, care-şi educă copiii să fie puternici şi de sine stătători.

Aşa că nu merită să te justifici, să dovedeşti ceva sau să te învinuieşti pe tine însuţi. Mult mai bine ar fi să-ţi aminteşti la ce anume eşti foarte bun. Şi să-i dai mamei replica (din prima) aproape astfel:

– În schimb eu pot creşte flori frumoase. Iar tu nu poţi altceva decât să mă cicăleşti.

Mai mult decât atât, cel care te învinuieşte nu se poate lăuda că ar fi expert sau maestru în domeniul în care, potrivit

lui, tu nu ai obținut nici un succes. Așadar, mama care are o fiică „rea" care nu-i dă ascultare, în tinerețea ei era exact la fel. Experiența de viață dovedește că, în majoritatea cazurilor, copiii repetă modelul de comportament al părinților. Acest fapt îți poate folosi în discuția ta cu mama:

– Dar tu ai fost oare o fiică bună? După cum spunea bunica, tu ai fost o fiică ingrată.

Desigur, noi toți, într-un fel sau altul ne facem griji din cauza aprecierilor negative. Mai ales dacă acestea vin din partea unor oameni dragi nouă. Oameni care, chiar dacă ne sunt dragi și scumpi, ne pot călca pe nervi până-i fac praf. Pentru ca să suferi mai puțin din această cauză, trebuie să ții minte două lucruri.

Aprecierile nu fac parte din lumea obiectivă în care trăim noi. Ele există doar în mintea celuia care le dă. E la fel ca și agonia unui schizofrenic care se consideră Napoleon sau Einstein. Iei în serios părerea unui schizofrenic și ești gata, la aprecierea lui, să-ți schimbi propriul comportament?

Cel mai important lucru e să înțelegi că poți trăi și fără tot felul de aprecieri, adică să nu ții cont de cum te apreciază ceilalți, dar nici de cum te apreciezi tu. Sunt așa cum sunt, – nici bun, nici rău. Sunt EU, și punct. Simplu. Și atât.

NU E BINE SĂ DAI EXPLICAȚII

Te justifici deseori în fața celorlalți? De multe ori dai explicații de ce faci un lucru sau altul? Nu contează în

fața cui – în fața tatălui, a amantului gelos sau chiar față de tine însăți. Sunt oameni care nu fac nici un pas fără să găsească o justificare chiar și la cel mai neînsemnat lucru. De parcă, în orice moment, de după colț poate apărea un procuror care să-i deschidă proces de acuzare. Fiecare dintre noi are ceva din comportamentul unui laș care se uită permanent să nu fie prins. De multe ori suntem în imposibilitatea de a proceda doar așa cum ne place. Mai trebuie ca ceea ce vrem să facem să fie bine, corect, admisibil din punct de vedere moral și acceptat de propria conștiință. Acest obicei poate fi folosit doar pentru a te sili să faci ceva.

De exemplu, vrei să pleci de la un serviciu prestigios, la unul care e visul vieții tale. Dar acolo vei fi plătit mai prost. Cu mult mai prost. De câteva ori mai prost. Iar soția ta, calculând felul cum acest transfer, care e, de fapt, vocația vieții tale, se va răsfrânge asupra garderobei, va încerca să te convingă, vorbindu-ți ca unui copil prostuț:

– Dragul meu, nu te înțeleg...

Sau mai aspru:

– E un gest necugetat, iar tu ești un prost...

Desigur că încerci să-i explici că toată viața ai visat să scrii povestiri, să prinzi fluturi sau să stai la telescop și să descoperi planete noi. Lucrând la bancă, îți îngropi talentul dat de Dumnezeu. Și torni deasupra beton, pentru o mai mare siguranță.

Pentru tine, toate argumentele sunt foarte convingătoare și de necontestat, dar soția îți va aduce aminte că, uite, cresc copiii și trebuie plătite studiile la universitate, că apartamentul de multă vreme n-a mai fost reparat, iar limuzina azi-mâine va fi ireparabilă, așa că trebuie să cumperi alta. Așadar, cu inima îndoită, rămâi la vechiul serviciu, ca

ani la rândul, până la pensie, să porți acest jug, rămânând doar cu speranțe amare despre ce ai fi putut deveni în viață.

Asemenea situații găsești la tot pasul. Dacă cineva vrea să te preseze, îți va propune să-i explici obiectivele, motivele tale și pe ce bază faci ceea ce faci. După care va îți va face praf toate argumentele. Iar ție nu-ți va mai fi chiar atât de ușor să faci ceea ce aveai de gând. Și asta pentru că, undeva, în adâncul sufletului tău, ai convingerea că trebuie să dai explicații pentru ceea ce faci, nu contează cui: șefului, părinților, prietenului sau, la urma urmelor, ție însuți – și doar atunci vei avea permisiunea morală să faci ceva.

Trebuie să știi că pe oponentul tău nu-l interesează absolut deloc explicațiile și justificările tale. Nu-i pasă de tot ce pentru tine este important, de cele mai sacre dorințe, de sentimentele tale – de toate motivele cu care încerci să justifici rațiunea gestului tău și dreptul de a proceda așa și nu altfel. Problema e că el nu vrea să fie convins de faptul că tu ai dreptate. Și nu-l vei putea convinge niciodată, oricât te-ai strădui! Scopul său este altul: să te facă să procedezi așa cum vrea el, și nu altfel. De asta are nevoie de explicațiile și justificările tale, pentru ca mai târziu să le supună criticii.

Acest truc funcționează de peste două mii cinci sute de ani, este cunoscut în retorică, unde constă în schimbarea criticii tezei (a faptului dovedit) prin critica argumentelor folosite la demonstrarea ei. E un truc șmecher. Mulți îi cad în plasă. Ce-i drept, nu chiar toți.

Galilei, de exemplu. Pentru cine nu știe, el a descoperit că Pământul se rotește. Mult timp a fost convins că nu-i așa. Numai pentru că în Biblie scria altfel, că Pământul ar fi plat și că s-ar ține pe trei balene (glumă – nu scrie așa). Toți

savanții de până la el credeau altfel, iar dacă Galilei ar fi insistat, ar fi fost ars pe rug. Galilei nu a vrut să sfârșească pe rug, și de aceea și-a abandonat teoria. Dar ieșind din sala de judecată a zis: „Și totuși se rotește". Se rotește, și gata! Chiar dacă faci praf toate argumentele. Nu se va schimba nimic.

Desigur, tu nu ești Galilei și nimeni nu se gândește să te ardă pe rug. Dar să te calce pe nervi, poate oricine. Așa că ține minte: orice s-ar spune despre motivele și argumentele faptelor tale, orice critică ți s-ar aduce pentru acestea, ai dreptul să procedezi exact așa cum dorești tu, cum îți convine ție, cum consideri tu că este corect.

Iar dreptul de a decide tu însuți – fără a ține cont de părerea cuiva – nu constă deloc în logica și în argumentele pe care le poți aduce. Motivele comportamentului tău le poți găsi în sufletul, în inima ta, în sentimentele tale. De exemplu, vrei să mergi la Operă pentru că îți place muzica clasică. Sau vrei să-l ajuți pe prietenul tău pentru că ții mult la el și-i dorești doar binele. Imaginează-ți că cineva care ascultă de mic muzică pop de proastă calitate, sau cineva care-l urăște pe prietenul tău, încearcă să supună criticii motivele pentru care tu ai procedat anume așa și nu altfel. Motivele gesturilor tale (predilecția pentru muzica clasică și sentimentul de prietenie) au, pentru asemenea oameni, o cu totul altă conotație decât pentru tine. Care-i rostul unei asemenea critici, și merită oare să ții cont de ea? Tu decizi.

– Sunt niște prostii, nici nu vreau să le ascult!

– Nu am timp pentru explicații. Fac asta și punct.

[illegible]a. Nu da nici un fel de explicații, nu aștepta [illegible]a cine[illegible]a să fie de acord și să accepte ceea ce faci

tu. Pur şi simplu, procedează aşa cum vrei şi cum crezi că e bine. Nu merită să-ţi pierzi timpul cu discuţii inutile.

Acel care exercită presiuni asupra ta s-ar putea, pur şi simplu, să nu fie destul de inteligent pentru a înţelege motivele comportamentului tău. Gustul lui estetic ar putea să nu fie suficient de dezvoltat pentru a putea înţelege şi împărtăşi preferinţele tale în artă. Conştiinţa lui umanistă e încă la stare embrionară, nefiind în stare să înţeleagă motivele etice şi estetice ale comportamentului tău. Aşa că nu merită să ţii cont de părerea unuia cu un intelect inferior ţie. Trebuie să trăieşti cu mintea ta şi cu ceea ce simţi tu. O eventuală discuţie cu cei din categoria subiecţilor subdezvoltaţi trebuie să sune cam aşa:

– Nu te înţeleg...

– Dacă nu mă înţelegi, du-te la şcoală.

Un alt exemplu:

– Cum de poţi fi atât de iresponsabil (dur, moale, obraznic, timid)?

– Uite că pot, nu e deloc greu.

Într-adevăr, nu-i deloc greu să fii aşa precum eşti.

Trebuie să ţii minte o dată pentru totdeauna: nu eşti obligat să dai nimănui, în nici un caz, nici o explicaţie sau să te justifici în faţa cuiva. Eşti om matur, eşti în stare să-ţi câştigi existenţa şi să răspunzi în faţa legii pentru faptele tale. De aceea ai tot dreptul să procedezi aşa cum ai decis tu, punându-i pe ceilalţi în faţa faptului împlinit. De asemenea, nu eşti obligat să asculţi cum cineva îţi critică motivele pentru care

ai procedat aşa. Iar dacă totuşi ai ascultat critica, nu ţine cont de ea.

– Va fi un gest prostesc, iar tu vei arăta ca un prostănac...

– Scuip pe argumentele tale.

Şi cu asta basta. Simplu ca buna ziua!

SUNT MAMA TA! ŞI CE DACĂ?

Adu-ţi aminte de câte ori mama ta, încercând să obţină ceva de la tine, drept argument incontestabil, striga:

– Sunt mama ta!!!

Atât. După asemenea scene, făceai aşa cum îţi cerea dânsa. Doar este mama ta, nu-i poţi sta în cale. Dar dacă stai să te gândeşti bine, şi ce-i cu asta? Da, e mama sau tata. Dar de ce acesta să fie un motiv pentru care trebuie să li te supui necondiţionat? De ce, numai fiindcă ei sunt părinţii tăi, trebuie să te constrângi şi să te maltratezi pe tine însuţi? Nu ai nici un răspuns. De fapt, majoritatea oamenilor, cu inima îndoită, fac ceea ce le cer părinţii, soţul / soţia sau prietenii. Chiar tu ai făcut la fel, şi nu o singură dată.

Ce-i drept, după aceasta, mai mult decât probabil, în suflet îţi rămâne o senzaţie înăbuşită că ai fost tratat nedrept. Aşa şi este. Au mizat pe sentimentele tale, iar tu te-ai prins. Peste un timp, scena se va repeta. Altădată vei fi tratat exact la fel, pentru că ei, tratându-te astfel, şi-au atins scopul. Totul va continua până în momentul în care vei învăţa să-ţi refuzi prietenii şi iubiţii / iubitele, fără a te simţi incomod şi fără a te simţi vinovat.

În toate situațiile similare, cel care vrea să te preseze, mizează pe relațiile care vă leagă. În tendința de a-și atinge scopul dă lucrurilor o astfel de conotație, de parcă relația care vă leagă te-ar obliga la ceva. În opinia lor, trebuie să procedezi anume așa cum se așteaptă de la tine. Prin comportamentul tău, trebuie să satisfaci așteptările celor dragi. De exemplu, trebuie să-ți asculți orbește mama sau să le sari întotdeauna în ajutor celor care se consideră prietenii tăi. Chiar dacă, prin asta, îți faci rău ție.

– Trebuie să faci asta, doar sunt prietenul tău (tatăl, fiul, mama, fiica)...

Comportamentul tău e determinat de mai mulți factori. Relațiile sunt unul dintre factorii cei mai importanți, dar nu unicul. Pe lângă relații, mai sunt dorințele tale, planurile tale, starea ta de bine și multe altele. Tu ești cel care decizi ce este mai important pentru tine într-o situație sau alta.

Iar atunci când ți se spune: „Sunt mama ta", cel mai bine e să întrebi, pe un ton cât se poate de calm:

– Și ce dacă?

Relațiile de rudenie nu sunt singurele relații pe care le ai. De-a lungul vieții, îți construiești tot felul de relații cu tot felul de oameni. Și de fiecare dată, într-o relație, tu ești cel de la care se așteaptă ceva. De exemplu, poți avea câțiva prieteni și pe fiecare dintre ei trebuie să-i ajuți. Dar nu te poți rupe în toate părțile și nu poți reuși peste tot: nu-ți ajung nici puterile, dar nici timpul. Cum procedezi, cui îi sari în ajutor

în primul rând? Tu decizi. Iată de ce, la rugămințile insistente ale prietenului tău, poți răspunde astfel:

– Desigur, suntem prieteni, dar acum trebuie s-o ajut pe mama (alt prieten).

Uneori, argumentul cu care încearcă să te prindă în plasă este formulat astfel, încât dacă nu te lași convins, încetezi să mai fii cel care crezi chiar tu că ești (iubit, prieten)...

– Dacă nu faci asta, nu-mi mai ești prieten...

– Nu mă mai iubești, nu mă mai respecți, nu-ți mai pasă de mine...

Tu însă iubești și ești prieten cu toată sinceritatea. Fapt pentru care ți-e frică să nu-ți jignești prietenul perfid, dacă vei refuza să faci ceea ce-ți cere. În final, pentru a-i dovedi acest lucru, faci așa cum ți se cere.

Iubirea și prietenia sunt noțiuni foarte complexe. Fiecare om le conferă propriul sens, așa cum le înțelege el. Fiecare înțelege în felul său ce se admite și ce nu se admite în relațiile de dragoste și prietenie. Ai dreptul la propriile tale păreri care pot fi, desigur, diferite de cele ale oponentului tău.

Așa sau altfel, iubirea și prietenia sunt incompatibile cu jocul nervilor. Iată de ce, acel care încearcă să obțină ceva de la tine, recurgând la această metodă, nu-ți poate fi nici prieten, dar nici nu te poate iubi.

Răspunsul tău:

– Sunt prietenul tău. Dar când văd cum îmi joci pe nervi, încep să mă îndoiesc de faptul că-mi ești prieten. Dacă la o cerere a prietenului, a unei rude sau a omului drag

răspunzi printr-un „nu", relația ta cu acesta nu se încheie aici. Chiar dacă vă veți certa, fii pe pace, nu va fi pentru mult timp. Pe de altă parte, cel pe care l-ai refuzat va înțelege că nu te lași prins în plasă și, mai mult ca sigur, nu te vei lăsa prins nici de acum înainte. S-ar putea ca el să renunțe la a te călca pe nervi cu cerințele sale, mărturisindu-ți tranșant dorințele sale, și va fi gata să accepte și un eventual refuz, la care tu, ca un om liber, ai tot dreptul. Cu toate că, mai degrabă, acesta va încerca alte metode de presiune.

Iată alt exemplu de comportament:

– Eram sigur că ai încredere în mine...

Dacă te vei lăsa influențat de un asemenea argument, e posibil să pierzi. Vei pierde bani, precum au mai pățit-o și alții înaintea ta. Cel mai indicat răspuns în această situație ar fi:

– Am încredere în tine, dar afacerile sunt afaceri.

Este o vorbă: frate, frate, dar brânza-i cu bani. Întotdeauna. Pentru ca să fii scutit de dureri de cap.

Dacă te joacă pe degete

Aproape toți oamenii se tem de ceva:

- să piardă ceea ce au (bani proprietate);
- de sărăcie, de foame, de lipsuri;
- de singurătate, de despărțiri, de pierderea unei iubiri;
- de violență și de durere;
- de boală, de bătrânețe, de moarte;
- de gura lumii, de părerea societății;
- să facă un efort pentru a munci;
- de înfrângeri, de refuz;

• să procedeze incorect, să greşească;
• să se simte jenaţi, ruşinaţi, să regrete;
• şi aşa mai departe – imaginează-ţi singur.

Se întâmplă aşa nu pentru că toţi ar fi nişte laşi. Dar, cu toate astea, fiecare om se teme de ceva. Ce-i drept, mărturiseşte acest lucru extrem de rar chiar sie însuşi, darămite celorlalţi. Nu-ţi prea convine să te arăţi neputincios şi vulnerabil (mai ales, în cazul unui bărbat). Aşa sau altfel, frica tot nu dispare. Chiar dacă o ascunzi în cele mai tainice locuri ale sufletului, chiar şi de acolo, frica dictează faptele tale. Iar acest fapt este exploatat la maximum, chiar sub nasul tău.

Adu-ţi aminte când ai fost ameninţat ultima dată. Nu cu un pistol sau un cuţit, ci cu un cuvânt. Chiar dacă n-a fost o ameninţare, dar o avertizare referitoare la consecinţele negative a ceea ce vrei să faci. Fără îndoială că-ţi vine în minte o scenă asemănătoare. Dacă nu – iată un exemplu.

O soţie ţicnită îi cere soţului să-i satisfacă încă un capriciu, ţipă, târându-se pe podea şi simulând un acces de isterie:

– Te părăsesc, te (mă) omor, nu te voi mai iubi...

Iar, de fapt, se gândeşte în sinea ei:

– O mai ţin aşa trei minute şi trebuie să-i dau un telefon prietenei mele. Trebuie să mai merg şi la cosmeticiană...

Iar bietul soţ, simţind că peste puţin timp va avea un atac de cord – unul nesimulat, fiind vorba chiar de el – scrâşnind din dinţi, face ceea ce i se cere. Nu face nimic. Nu-i prima, dar nici ultima dată.

Dar dacă stai să te gândeşti, el degeaba-şi face griji. Ea nu-l va părăsi. Doar canaliei îi place să trăiască bine. Toţi banii, el îi aduce în casă. Ea stă pe spinarea lui şi nu face nimic. Nici nu-l va omorî, e prea slabă de înger pentru a face una ca asta. Cât priveşte dragostea ei, de asemenea nu trebuie să-şi facă nici o grijă, pentru că ea, de fapt, nici nu-l iubeşte. Când iubeşti, nu procedezi aşa.

Pentru soţ, cel mai bun lucru pe care l-ar putea face acum e să nu facă nimic. Mai este o variantă – să-i dea nişte indicaţii de tipul:

– Când vei termina cu ţipatul, spală vesele şi pregăteşte cina. Mă întorc la cinci.

Şi pleacă să-şi vadă de trebuirile lui.

De cele mai multe ori recurg la ameninţări cei de care victima depinde într-un fel sau altul – fizic, material sau psihologic. Copiii depind de părinţi, iar aceştia, deseori, îi ameninţă: vei fi pedepsit, nu-ţi voi da bani, te voi alunga de acasă. Un muncitor depinde de şeful lui care îl ameninţă cu disponibilizarea sau cu micşorarea salariului. Omul drag, văzând cât de tare este iubit, te avertizează cu plecarea dacă nu-i vei face pe plac...

În toate cazurile descrise mai sus, se urmăreşte acelaşi lucru: să te facă să-şi fie teamă şi să te supui. Dar,

de fapt, lucrul de care crezi că te temi nu e decât un tablou pictat de manipulator şi de propria ta imaginaţie. Este un tablou în cele mai jalnice culori, ilustrând figuri dintre cele mai înspăimântătoare. Nu e altceva decât o sperietoare copilărească în care, din prostie, poţi să crezi. Teama este un miraj care te poate face să iei o cale greşită.

Nu merită să iei decizii şi să-ţi construieşti viaţa bazându-te pe un miraj. Fă ceea ce vrei TU. În nici un caz nu fă ceea ce nu vrei să faci. Nu e cazul să te temi, doar nu eşti un copil.

– Dacă vei proceda astfel, vei avea neplăceri!

Apoi urmează descrierea respectivelor neplăceri...

– Eu nu cred că va fi chiar aşa. Nu poţi fi sigur. Aşa sau altfel, voi încerca.

Nimeni nu ştie ce poate fi în viitor. Probabil, doar Dumnezeu. Dar El nu-ţi va spune. Desigur, uneori poţi prevedea, cu destulă precizie, consecinţele unor acţiuni. Dar omul are proprietatea de a greşi, iar faptul cu care încearcă unii să te sperie, s-ar putea să nu se întâmple niciodată. Cu atât mai mult cu cât cel care te ameninţă, de cele mai multe ori nu analizează situaţia, nu este suficient de informat, ci pur şi simplu, pune la grămadă toate argumentele care-i vin în minte. Dacă-i aşa, ce preţ pui pe avertizările lui?

– Dacă nu te vei culca cu şeful, vei pierde serviciul. Te va concedia imediat...

– Mă va concedia? Ştii, chiar aveam de gând să-mi schimb serviciul.

Chiar dacă amenințările se vor adeveri, poți vedea consecințele în mod diferit. Le poți concepe ca pe o catastrofă, ca pe o înfrângere totală, ca pe o nereușită regretabilă sau doar ca pe o problemă neînsemnată. Le poți trata cu indiferență. Dar, până la urmă, poate chiar asta vrei! Așa că doar tu ești în măsură să decizi cu cine să te culci și cu cine nu.

Cel mai bine, într-o asemenea situație, e să dai telefon la poliție și să declari că șeful, profitând de poziția ta de subalternă, te sileşte ştii tu la ce. Doar nu poți admite una ca asta. Poți face sex doar din dragoste sau, cel puțin, măcar din simpatie reciprocă. Anume aceasta este stipulat în articolul 133 al Codului Penal. Așa că îți vor pune un microfon, iar în cel mai picant moment, în cabinetul șefului va da buzna o echipă din forțele de intervenție specială, echipată cu măști antigaz și automate, iar șeful va fi condamnat la o privațiune de libertate cel puțin pentru un an. E puțin, desigur. În schimb, îți dă satisfacție. După aceasta, mai mult ca sigur că nu se va mai lua de nimeni. Atunci când va vedea automatele ațintite spre el, îi va pieri cheful pentru toată viața.

Ce-i drept, puțin probabil ca lucrurile să ajungă tocmai până la echipa de intervenție specială. În schimb, tu, desigur, vei avea de câștigat. Șeful îți va da o sumă frumușică numai ca să-ți retragi declarația de la poliție. Mai mult decât sigur, șeful are soție, iar atunci când aceasta va afla despre aventurile soțului, tipului nu-i va cădea bine deloc. Având astea la mână, fii atentă când fixezi suma.

– Ție îți faci mai rău. Îți arăt eu ție...

– Ce ai de gând să-mi arăți, mă rog? Te-aș ruga să precizezi...

Ia aminte: avertizările devin rar realitate. Foarte rar. Aproape niciodată. Iar avertizările deşarte, lipsite de consistenţă, nu sunt altceva decât dovada slăbiciunii, o dovadă în plus că cel care te avertizează nu-ţi poate face absolut nimic. Simţindu-şi propria neputinţă, face ultima tentativă disperată de a ieşi învingător, adică de a te juca pe degete.

– Acum vine soţul meu şi vei avea de-a face cu el.

– Nu-mi pasă de soţul tău.

Mai mult decât probabil că nu are soţ.

În concluzie – pentru toate în viaţa asta se plăteşte. Iar consecinţele groaznice cu care te sperie cineva s-ar putea să fie răsplata pentru ceva foarte bun, necesar şi dorit de tine. Tu vei suporta consecinţele deciziilor tale şi nimeni altcineva. Tu eşti propriul tău stăpân. Ai întotdeauna dreptul să procedezi aşa cum ai decis tu.

ANTIDOT PENTRU MORALĂ

Morala este una dintre cele mai vechi metode de a supune grupuri mari de oameni. Într-adevăr, dacă cei din vârful piramidei au inventat o serie de „porunci", reuşind să le inoculeze celorlalţi membri ai grupului, prin educaţie, oamenii vor face ceea ce se cere de la ei, fără a se exercita vreo presiune din afară, ci din simplul motiv că aşa este „bine" şi „corect".

De cele mai multe ori recurg la noţiunea de morală părinţii şi educatorii, dar nu numai ei. Oricine, în tentativa de a-şi atinge scopurile, poate invoca principiile moralei. Dar, mai întâi de toate, te va face să te simţi vinovat pentru

că tu şi comportamentul tău nu corespundeţi respectivelor principii, după care te va sili să procedezi „potrivit principiilor moralei", adică anume aşa cum îi place lui. Drept principii morale pot servi regulile uzuale de comportament (în transport trebuie să cedezi locul persoanelor vârstnice), principiile religioase (cununia la biserică, respectarea posturilor), regulamentul unor anumite organizaţii (comuniştii, la vremea lor, de asemenea, aveau principii morale).

Principiile morale ajută la luarea deciziilor atunci când există mai multe opţiuni. Într-un caz anume, în loc să analizezi toţi factorii şi să calculezi consecinţele, poţi foarte simplu să-ţi aduci aminte de ceea ce este bine, corect şi oportun în această situaţie, economisind astfel o groază de timp şi capacităţi intelectuale.

Ce-i drept, toate aceste precepte etice, morale şi religioase au o trăsătură comună: caracterul conservator şi dogmatic. Conservator – pentru că au fost stabilite acum câteva sute sau chiar mii de ani şi nu mai răspund progresului intelectual, social şi ştiinţific pe care l-a atins omenirea în acest răstimp. Dogmatic – pentru că pretind a fi general-valabile şi universale, aceasta însemnând că nu ţin cont de aceste situaţii şi de oamenii concreţi care se pomenesc în respectivele situaţii.

Cu toate acestea, orice morală este relativă. Fiecare trib, popor sau comunitate religioasă îşi are propria morală. Iar de multe ori, ceea ce este acceptat într-un mediu, se consideră infracţiune într-un altul. De exemplu, în unele triburi barbare se practică canibalismul. A mânca inima sau ficatul duşmanului, înfipte într-o ţeapă de lemn se consideră a fi o virtute. Pe când în cultura noastră, canibalismul e

considerat a fi o mârşăvie – canibalii sunt capturaţi, internaţi în ospiciu, arătaţi la televizor ca un exemplu de degradare morală.

În general, atitudinea pentru o faptă sau alta depinde de părerea majorităţii. Chiar în interiorul uneia şi aceleiaşi culturi există sisteme morale diferite (de exemplu, regulile unor călugări sau ale celor din grupul hippy). Îţi poţi alege orice principii morale pe care să le respecţi de-a lungul vieţii, ţi le poţi inventa pe ale tale sau, în general, te poţi lipsi de ele.

Trebuie de menţionat faptul că fiecare om are nişte convingeri morale pe care le respectă de-a lungul vieţii. În societate nu poţi trăi în afara moralei. Uneori însă, pentru a ţine piept atacurilor din afară, te poţi deghiza într-un om fără morală şi obraz. Chiar aşa să-i şi spui celui care încearcă să exercite presiune asupra ta. Atunci te va lăsa în pace, nemaiavând de ce să te deranjeze.

Iată un exemplu:

– Este imoral!

– Eu nu am morală.

Sau aşa:

– Este anormal!

– Nu utilizez cuvântul „normal".

Sau chiar aşa:

– Trebuie să mă (îl, o) ajuţi! Altfel nu se poate, e imposibil să nu faci asta!

– Nu cunosc cuvintele „trebuie" şi „imposibil".

E o glumă, desigur, dar ajută.

Pentru că ai încălcat principiile morale – nu contează ale cui – te vor paşte, în cel mai rău caz, privirile chiorâşe,

of-urile şi văicărelile unora vizavi de „tineretul din ziua de astăzi". Desigur că nu te pot duce la închisoare pentru încălcarea principiilor morale, asta se întâmpla altădată, când pentru aşa ceva puteai fi chiar ars pe rug.

– La noi nu se procedează aşa!

– Mă poţi da în judecată.

Să te dea, dacă vrea! Va fi foarte amuzant!

Multe principii morale par a fi importante şi convingătoare numai pentru că se bazează pe frică. De exemplu, în unele religii, frica de a ajunge în iad după moarte, frica de a fi nevoit să suporţi oprobriul public sau pedeapsa penală pentru nerespectarea moralei comune. Predicatorii şi susţinătorii moralei pretind că cel care a încălcat principiile etice va fi pedepsit – în această viaţă şi în viaţa de apoi. Dar majoritatea consecinţelor cu care te înspăimântă sunt inventate şi nu se vor îndeplini niciodată. Aşa că nu face să te temi.

– E păcat! Dumnezeu te va pedepsi!

– Mai întâi trebuie să mă ajungă.

Gluma este principalul antidot pentru orice fel de morală. Nu-ţi rămâne decât să-ţi antrenezi simţul umorului. Îţi va prinde bine.

DECLARĂ RĂZBOI MITOCĂNIEI!

- Închide telefonul!
- Ţie-ţi vorbesc!
- Ia dă-i drumul!
- Cine eşti tu, de te dai aşa?!

Ai auzit ceva asemănător la adresa ta? Nu? Nu-i nimic, timpul nu-i trecut. În orice moment s-ar putea întâmpla ca cineva să ia la rost, încercând să te influenţeze nu prin argumente, ci prin ţipete, printr-un ton ameninţător, aruncându-ţi în faţă tot felul de apelative şi injurii. Există chiar profesionişti în domeniu, pe care nu-i poţi învinge dacă armele tale sunt logica şi argumentele. Oriunde poţi fi atacat de un mitocan – în familie, în transportul public, stând la coadă.

Mitocănia este o metodă de presiune destul de eficientă, mai ales asupra oamenilor inteligenţi. Aceştia sunt corecţi până la refuz, de parcă ar avea gentileţea moştenită, iar bunele maniere le au în sânge. Motiv din care nu-i pot ţine piept unui bădăran şi nu pot face altceva decât să se simte jenaţi, stingheri, rămânând muţi la atacurile nemiloase, şi se retrag. Dar anume aceasta este miza bădăranului. Doar el a pus punctul pe i în disputa lor, el a învins, deci el are dreptate. El este învingătorul.

În realitate însă, bădăranul pur şi simplu îi închide gura unui om mai bine crescut, care s-a zăpăcit, luat prin surprindere de ofensele interlocutorului, care-i toarnă cu găleata tot felul de injurii. Unul rămâne perplex, neputând scoate o vorbă, cel de-al doilea însă trăieşte din plin senzaţia unei bucurii răutăcioase. Bietul intelectual rămâne încă pentru mult timp cu o senzaţie amară, cu sentimentul de a fi murdărit şi senzaţia de neputinţă pentru faptul că nu a putut ţine piept unui bădăran.

Bineînţeles, această situaţie nu-i simplă deloc. Dar nu e una de nerezolvat. Dacă ai dat peste un bădăran, nu încerca să inventezi replici foarte deştepte. Nu face apel la morală şi bună-creştere. Nu miza pe faptul că-l vei învinge cu răspunsuri ingenioase. Nu-l vor afecta în nici un fel, în

schimb, te vei pomeni cu o ploaie de injurii şi ofense. Desigur, poţi să nu-i mai vorbeşti, să-i întorci spatele şi să pleci. Dar, cu părere de rău, nu de fiecare dată ai această şansă. Chiar dacă pleci, vei rămâne cu sentimentul de a fi târât prin noroi, sentiment care te va urmări câteva zile bune.

Doar nu eşti un laş şi nu te predai în faţa primului bădăran! E mult mai bine pentru autoapreciere şi pentru propria demnitate să-l pui la punct pe nemernic. Acum ai nevoie cel mai mult de tărie de caracter, înarmează-te cu această calitate, îţi va fi necesară. Trebuie doar să acţionezi cu cap.

Deci, pentru a învinge un bădăran trebuie să acţionezi astfel:

• Să-ţi dregi intonaţia, să ridici glasul, să ţipi.

• Să faci uz de apelative ofensatoare de tipul: „bou", şi altele.

• Recurge la injurii şi la expresii licenţioase, utilizează patru (după unele versiuni, cinci) cuvinte dintre cele mai uzitate cuvinte din limbă, de asemenea oricare alte părţi de vorbire derivate din acestea: substantive, adjective, verbe, adverbe şi construcţii gerunziale inversate. Exersează şi vei reuşi.

• Recurge la presiunea fizică: varsă ceva peste smintitul de bădăran, bagă-l cu faţa în ceva (gândeşte-te în ce), dă-l uşor cu capul de perete sau de altceva. Este singura variantă care garantează rezultatul scontat. Problema bădăranului este că e teribil de laş, nu se aşteaptă la o rezistenţă fizică, nefiind pregătit pentru aceasta. Aşa că, după ce va fi pus la punct, se va potoli şi va sta molcom câtăva vreme. Trebuie să ai grijă să nu laşi urme, să nu atragi atenţia eventualilor martori şi să nu

provoci leziuni corporale grave, pentru a nu avea de-a face cu legea.

Cu părere de rău, pe majoritatea celor bine-crescuți sau, mai bine zis, a celor care au ideea fixă a bunelor maniere, îi înspăimântă necesitatea de a se certa și de a se bate cu un bădăran. Își justifică lipsa de acțiune prin faptul că nu doresc să fie asemeni lui, că-i sunt superiori acestuia, că sunt oameni culți și buni. În consecință, ei se pomenesc târâți prin noroi, iar numărul bădăranilor și al neobrăzaților crește.

La drept vorbind, dacă îl vei pune o dată la punct pe un bădăran, înjurându-l și dându-i la moacă, nivelul tău de cultură și de educație nu va avea de suferit în nici un fel, iar tu, fii sigur, nu te vei transforma într-un bădăran. Vei rămâne așa cum ești, orice ai face. În schimb, îi vei da o lecție, senzația neplăcută după incident va dispare din sufletul tău, vei realiza că ai fost capabil să te aperi și vei simți că adevărul e repus în drepturi.

Iar după ce vei pune la punct nu unul, ci trei-patru bădărani, te vei obișnui cu un asemenea comportament,

vei înceta să te mai temi şi să ai dubii. De acum încolo, să ştii că bădăranii te vor ocoli. Doar nu sunt nişte prostănaci, îl simt imediat pe cel care e gata să-i înfrunte. Cu un asemenea potenţial rival sunt foarte cuminţi şi nici nu încearcă să-l provoace.

Dacă ai de-a face cu un mahalagiu ordinar, care nu-i în stare decât de două-trei replici ofensatoare, poţi răspunde cam aşa:

– Ia închide telefonul!!!
– Nu vrei una-ntre ochi?!
– Auzi, cu tine vorbesc!!!
– Du-te-n...!!!
– Ia, dă-i drumul!!!
– Du-te tu, boule!!!
– Cine eşti tu, de te dai aşa?!
– Să te ia naiba, neghiobule!!!

Dacă cineva a făcut ceva...

Uneori se încearcă să fii convins de faptul că odată, cineva a făcut ceva, iar acum, tu eşti obligat să-i plăteşti cu aceeaşi monedă. De regulă, cazul respectiv nu are vreo legătură directă cu tine. Dar nici măcar nu ţi se cere în prealabil părerea sau consimţământul. Pur şi simplu, eşti pus în faţa faptului împlinit, iar dacă nu eşti de acord sau faci aşa cum crezi tu, asta înseamnă că ofensezi sau chiar trădezi pe cineva.

Iată un exemplu. Te străduieşti să te laşi de băut. Prietenul tău, un alcoolic debutant, ţi-a cumpărat o bere (nu tu l-ai rugat) şi te roagă s-o bei cu el. Altfel se va supăra:

– Eu am cumpărat deja berea. Am plătit bani pe ea. Eşti obligat s-o bei.

Bineînțeles, atunci când plăteşte altcineva, bea şi cel care nu consumă alcool, şi cel care suferă de gastrită. Dar tu ții mai mult la ficatul tău decât la doi bani, cât a plătit amicul pentru halba de bere. Aşa că ai tot dreptul să declari:

– Poți cheltui banii tăi cum îți place, dar eu nu beau.

Alt exemplu. Prietena ta, fără a-ți cere părerea, ți-a dăruit un şobolan de casă. Tu nu suporți şobolanii. Şi tot felul de şoareci, de asemenea. Cu toate astea, un cadou nu se refuză.

– Am făcut-o din tot sufletul, iar tu refuzi (cu un aer supărat)...

– Nu vreau să te rănesc, dar nu suport şobolanii. Am alergie la ei.

La drept vorbind, toți şobolanii şi şoarecii sunt scârboşi. Să ai o pisică e mult mai bine!

Am vorbit deja despre faptul că o promisiune nu înseamnă a-ți pune lanțuri, nici măcar cătuşe. Nu merită să ți le pui dacă tu nu vrei acest lucru. Cu atât mai mult nu trebuie să te înlănțuie o promisiune făcută de altcineva, odată, în numele tău.

Tatăl tău a promis că vara, toată familia va scoate cartofii în grădina bunicii. Desigur, fără a-ți cere acceptul. La ce bun ar face-o? Şi acum vei fi nevoit să mergi acolo şi să stai toată vara. Dar ți-ai dorit atât de mult să mergi la mare...

Când mama a auzit de la tine un „nu" atât de hotărât, a încercat să-ți bage mințile-n cap:

– Fii fată cuminte, bunica e atât de bătrână. Tata a promis, nu putem să-i facem una ca asta.

– Dacă a promis, să meargă singur. N-am de gând să mă spetesc.

Te pot obliga propriile tale fapte, mai ales propriile tale obiceiuri. Cei din jurul tău s-au obişnuit cu faptul că tu, de regulă, te comporţi într-un mod prestabilit. Iar atunci când constată o schimbare de personalitate sau comportament, acest lucru îi pune în alertă, iată de ce încearcă să te readucă la modul tău de a fi de mai înainte.

Totdeauna ai procedat într-un mod prestabilit şi toţi s-au obişnuit cu acest lucru. Peste un timp te-ai schimbat, dar asta nu le mai convine:

– Ai procedat aşa dintotdeauna, îţi doreai asta tot timpul...

– Acum însă nu mai vreau să procedez aşa pe viitor.

Trebuie să realizezi că decizia vizavi de ceea ce vei face în viitor e cel mai bine s-o iei, în funcţie de circumstanţele concrete, de sentimentele şi dorinţele pe care le trăieşti acum, în momentul de faţă. Trecutul este un sfetnic rău. Se pot schimba şi circumstanţele, te poţi schimba şi tu. Dacă te vei sfida pe tine însăţi, făcând ceea ce nu vrei, ceea ce deteşti şi ce consideri a fi prostesc, s-ar putea ca multe zile, luni sau chiar şi ani de-a rândul să te chinuiască sentimentul de insatisfacţie.

CAPITOLUL 5

VIAȚA MEA...
UN JOC SUBTIL AL DESTINULUI

CINE EȘTI TU DE FAPT – STĂPÂN SAU VICTIMĂ?

Cine eşti tu – un stăpân liber şi independent al propriei tale vieți sau o victimă nefericită a circumstanțelor? În cazul altor victime asemenea ție, ce ți se pare cel mai impertinent şi mai bădărănesc? E foarte important să lămureşti acest lucru înainte de a începe să schimbi ceva la tine.

Evaluează-ți comportamentul cu ajutorul tabelului de mai jos. Bifează sau încercuieşte calitatea care-ți este proprie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Victimă	*Stăpân*
Autoevaluarea	
Te consideri slab; Felul cum te simţi depinde de aprecierea şi părerea celorlalţi; Eşti vulnerabil la critică, te justifici; Nu preţuieşti timpul, confortul tău, drepturile şi banii tăi, permiţi să se atenteze la aceste bunuri; Te temi de complimente şi de o atitudine binevoitoare faţă de propria persoană; Suferi de o modestie falsă, consideri necuviincios să vorbeşti de bine despre tine; De obicei, renunţi la plăcere în favoarea profitului şi a posibilităţii de a economisi.	Simţi puterea ta; Simţi importanţa şi demnitatea ta, nu te afectează părerile celorlalţi; Percepi critica în mod normal; Preţuieşti ceea ce-ţi aparţine: atenţia ta, timpul tău, siguranţa şi sănătatea ta, banii şi lucrurile tale; Accepţi cu plăcere complimentele; Permiţi celorlalţi să cunoască succesele tale şi calităţile care te avantajează; Când ai posibilitatea, te delectezi, faci ceea ce-ţi prilejuieşte plăcere.
Alţi oameni	
Te temi să contactezi alţi oameni; Te străduieşti să păstrezi distanţa; Nu faci un pas în întâmpinare; Îl respingi pe cel de alături.	Legi uşor noi cunoştinţe; Poţi dirija o relaţie în direcţia dorită de tine; Ai satisfacţie din comunicarea cu ceilalţi.
Manifestarea propriilor sentimente	
Îţi reţii propriile sentimente şi emoţii: te temi să manifeşti supărare, agresivitate sau simpatie.	Îţi cunoşti propriile sentimente, dorinţe, necesităţi şi aşteptări, manifestându-le într-un mod spontan.
Confruntarea, conflictul	
Simţi disconfort atunci când trebuie să refuzi, şi te justifici; Te temi să intervii atunci când vorbeşte un alt om; Te temi de conflicte, scandaluri şi scene şi le eviţi pe cât e posibil; Simţi disconfort atunci când părerea ta nu este împărtăşită şi de ceilalţi;	Poţi să refuzi, fără a te simţi vinovat sau egoist; Poţi interveni în discursul sau comportamentul unui alt om; Dacă e cazul, faci faţă conflictului; Ai o atitudine firească faţă de părerile diferite, îţi exprimi punctele de vedere şi condiţiile;

Victimă	*Stăpân*
Te temi să insişti, cerând îndeplinirea responsabilităţilor; Nu lupţi pentru drepturile şi interesele tale.	Dacă e cazul, insişti asupra poziţiei tale, ceri îndeplinirea responsabilităţilor, îţi aperi drepturile; Îţi cunoşti dreptul de a primi lucrul pentru care plăteşti; Ceri ceea ce meriţi; Apelezi la superiori pentru a face dreptate – la director, la manager, la judecată, la ziar.
Situaţii neplăcute	
Accepţi situaţia, chiar dacă aceasta îţi displace; Îţi ascunzi nemulţumirea şi suporţi situaţia respectivă; Nu vezi nici o ieşire, nici o posibilitate de a schimba situaţia, te resemnezi, stresându-te şi ieşindu-ţi din fire.	Reacţionezi imediat la o situaţie; Schimbi situaţia care-ţi displace sau pleci; Dacă nu poţi schimba situaţia, iei o atitudine destul de calmă.
Inevitabilitate (iminenţă)	
Te îneci în durerea, slăbiciunile, problemele şi ofensele tale; Te plângi şi suspini.	Te dedici prezentului; Dacă nu poţi schimba situaţia, o accepţi aşa cum e şi continui să trăieşti; În ce te priveşte, totul e OK, cel puţin pentru cei care te înconjoară.
Responsabilităţile	
Te ocupi de problemele altora în defavoarea ta; Îndeplineşti responsabilităţile celorlalţi numai pentru a nu părea insensibil şi egoist.	Faci numai ceea ce intră în obligaţiile tale; Transferi o parte de responsabilităţi altora, îi laşi să-ţi rezolve singuri problemele; Nu te simţi obligat să-i ajuţi întotdeauna pe cei care îţi cer acest lucru.
Atenţia	
Acorzi atenţia ta tuturor celor care o pretind, îi asculţi pe toţi; Te temi să pleci, să te dai la o parte, să întorci spatele, să arăţi că nu te interesează.	Poţi pleca, refuzând să-i asculţi, fără să-ţi pese de reproşuri şi critică.

Victimă	*Stăpân*
Respectarea regulilor	
Ceri deseori permisiunea și sfatul celorlalți; Ești corect până la absurd; Respecți regulile, tradițiile, obiceiurile, convențiile.	Manifești inițiativă, iei decizii și ești responsabil de ele; Poți să exagerezi, să șmecherești, să treci sub tăcere; Te abați cu ușurință de la tot felul de reguli și scheme.
Acceptarea (explicațiile)	
Simți necesitatea de a da explicații pentru faptele tale, de a fi înțeles, de a fi acceptat, justificându-te permanent; Te influențează părerea și atitudinea altora; Ai tendința de a-i imita pe cei din jurul tău.	Nu te simți obligat să dai explicații sau să te justifici în fața cuiva; Îți permiți să acționezi pornind de la dorințele și intuiția ta; Părerea altora nu-ți influențează sentimentele și comportamentul; Te bizui pe propriile gusturi, interese, pe simțul oportunității; Poți să nu ții cont de părerea celorlalți oameni.
Riscul	
Te temi să nu fii refuzat, te temi să ceri; Te temi să-ți pierzi controlul; Când ești nevoit să te retragi, te simți perdant; Te temi de eșecuri.	Ceri ceea ce vrei; Lași lucrurile să se desfășoare de la sine; Îți rezervi dreptul de a nu insista și te retragi; Riști în favoarea intereselor tale, îți permiți să greșești și să-ți asumi responsabilitatea pentru greșeli; Faci totul pentru a merge înainte.
Voința	
Nu faci eforturi pentru a-ți îndeplini dorințele; Renunți la intențiile și deciziile tale din cauza lenei și fricii; Urmezi necondiționat toate indicațiile, cerințele, rugămințile, ești de acord, te supui, făcându-le oamenilor pe plac; Îți schimbi planurile și deciziile, conformându-te celorlalți.	Îți îndeplinești dorințele, îți urmezi intențiile și deciziile; Faci totul pentru a-ți atinge scopul propus; Îi pui pe ceilalți în fața faptului împlinit; Procedezi așa cum crezi tu.

Victimă	*Stăpân*
Ignorarea	
Permiți să fii ignorat, tu, interesele și dorințele tale.	Lupți pentru a fi ascultat și luat în seamă; Îi faci pe ceilalți să țină cont de părerea ta.
Jocul nervilor	
Permiți celorlalți să-ți dirijeze emoțiile; Cazi pradă manipulărilor și amenințărilor.	Îi faci să înțeleagă că îți dai seama când cineva încearcă să te manipuleze; Nu faci pe placul nimănui.
Sentimente străine	
Te temi să atingi amorul propriu al altor oameni, te temi să îi rănești; Ai încredere în oameni, nu pui la îndoială ceea ce-ți spun ceilalți.	Îi faci pe ceilalți să fie responsabili de propriile lor emoții; Verifici dacă-i într-adevăr așa cum ți se spune; Poți să ceri explicații.
Spațiul intim	
Permiți altora să dea buzna oricând doresc ei în spațiul tău intim.	Îți rezervi dreptul de a rămâne singur și de a nu-i iniția pe ceilalți în viața ta personală.
Dependența și libertatea	
Ești predispus să menții dependența față de părinți; Deseori cazi în plasa unor relații de dependență.	Aspiri la libertatea ta și o obții.

Acum numără bifele. Unde sunt mai multe? În dreapta sau în stânga? Dacă sunt în dreapta – felicitări? Ești stăpânul vieții tale și ai fi putut chiar tu scrie o asemenea carte. Foarte probabil. Dar... la drept vorbind, testele mint deseori, sau tu ai fi putut exagera.

Ai mai multe bife în stânga? Nu dispera! Toți noi suntem, într-un fel sau altul, niște victime. Dar este ceva remediabil. Ce-i drept, ai nevoie de timp. Chiar acum poți nota perspectivele schimbărilor: care sunt comportamentele de care trebuie să te debarasezi, și care sunt acelea pe care trebuie să începi a ți le însuși.

Există doar o singură posibilitatea de a o face. Acționând. Începi prin a-ți antrena comportamentul dorit în viața de zi cu zi. Făcând vânătăi și cucuie. Pentru început – ție, pe urmă – celor care vor atenta la libertatea și demnitatea ta. Într-un cuvânt, trebuie să lucrezi asupra personalității tale. Cum trebuie s-o faci – vei afla din cele ce urmează.

Facem mușchi. Pași mici pentru realizări mari

Uneori viața ne provoacă. O face în mod diferit. De exemplu, obiectul provocării poate fi o domnișoară teribil de frumoasă care stă, solitară, la masa de vizavi, reprezentând prin toată făptura ei chintesența fanteziilor tale sexuale și a tentațiilor erotice. Dacă cineva nu înțelege ce-i aceea chintesență, explic: îți dorești cu toate fibrele ființei tale să te apropii și să faci cunoștință cu ea, dar cu toate astea, te temi și frânezi. Amintește-ți că în alte situații asemănătoare ai avut același comportament.

Iată o altă variantă: viața îți oferă extraordinara șansă să câștigi într-un timp scurt foarte mulți bani, să scapi de sărăcie și să devii milionar. Ce-i drept, pentru asta ai nevoie de un capital inițial – un milion de dolari. În schimb, vei câștiga zece. Bineînțeles că nu ai acum un milion la dispoziție, nu ai nici de la cine împrumuta. Dar dacă stai să te gândești bine, vecinul de scară are o rudă – ce coincidență – care tocmai se învârte prin anturajul milionarilor și, în principiu, poți, cu ajutorul lui, să ajungi la cine trebuie.

Dar când te gândești că toată treaba asta e atât de complicată! Las-o baltă, îți spui! Doar ai trăit până azi fără milioanele astea – vei trăi și de acum înainte.

Sau, la urma urmei, viața te poate provoca și altfel: te pomenești, – pe o stadelă întunecată, singur-singurel sau, invers, în compania unei frumoase domnișoare cu un bădăran, cu un huligan înrăit sau cu un sadic-recidivist, căruia nu i-ai fost pe plac, sau, i-a plăcut domnișoara de lângă tine... intuiești despre ce-i vorba? Trebuie să dai la moacă, dar tu nu te pricepi la asta. De fapt, în principiu, poți, dar... Nu-ți stă în fire. Te îngrozește gândul. Nu ai puteri s-o faci. Nu poți.

Așa se întâmplă de fiecare dată...

Mai trebuie să știi că puterea de a răspunde cu demnitate provocărilor vieții o avem fiecare încă de la naștere. Dar foarte des, pentru că a refulat-o permanent sau pentru că a suferit o teribilă catastrofă, omul își pierde puterea. Își pierde capacitatea de a face ceva important pentru sine. De exemplu, să-ți poți apăra punctul tău de vedere, să poți avansa la serviciu, să poți fermeca și seduce.

Ce-i drept, puterea nu se pierde fără urmă. Omul continuă să o aibă, numai că el uită de acest lucru, de parc-ar fi vrăjit. În consecință, atunci când se pomenește în circumstanțe vitale pentru el, nu se comportă așa cum și-ar dori, nu e în stare să facă nimic pentru a se comporta altfel. Farmecele sunt prea puternice. E nevoie de un vrăjitor care să dezlege blestemul și să-i întoarcă forțele pierdute. Cazurile în care rolul de vrăjitor îl are altcineva sunt extrem de rare. Doar tu te poți salva. Salvarea ta e doar în mâinile tale.

Ești pentru tine însuți cel mai bun profesor, viața ta este un teren de antrenament sau un caiet de exerciții – cui ce-i place. Dacă te folosești cu cap de situațiile care ne ies în cale zi de zi, poți rezolva foarte multe probleme și poți învăța să devii mai puternic și mai înțelept. Dar cum ajungi să obții acest lucru?

Vom analiza în cele ce urmează cum, concentrându-te prin acțiuni sistematice pentru atingerea scopului propus, poți să-ți recapeți forțele pierdute. Iată exemplul unui bărbat teribil de timid, întotdeauna indecis față de femei, motiv pentru care este un ghinionist total în dragoste. Fiecare om are diverse probleme, unice în felul lor, dar metoda de lucru propusă poate fi aplicată cu ușurință și în cazul tău.

Pentru început, trebuie să analizezi problema și să-ți propui atingerea unui scop. Să presupunem că îți plac mai multe femei, ai vrea să faci cunoștință cu ele, dar nu poți. Nu poți în nici un chip! Iar în momentul în care totuși încerci, încep să-ți tremure genunchii și să te bâlbâi. Îndrugi tot felul de prostii, și, dacă nu te repede din start, fii sigur că nu-ți va mai da numărul de telefon, nemaidorind să se întâlnească cu tine a doua oară. După un asemenea incident, luni în șir – până la următoarea tentativă nereușită – te chinuiește gândul că ești un nimeni, un neisprăvit.

De ce ți se întâmplă asta? Există mai multe răspunsuri. S-ar putea ca încă din copilărie să te temi de oameni. De toți oamenii. Părinții te lăsau de unul singur foarte mult timp, te simțeai singur și părăsit. Undeva, în adâncul sufletului, s-a înrădăcinat ideea „eu nu trebuiesc nimănui". Sau poate că la grădiniță ai fost mereu tachinat (ă) numai pentru că erai mai dolofan sau pentru că ți-ai prins cosița altfel. Amprenta a rămas pentru toată viața. Ai ajuns acum la faza că atunci când vezi un om necunoscut te concentrezi, luând, involuntar, o poziție de apărare. Mai poate fi oare vorba aici de tandrețe? Sau altă circumstanță – mama ta a fost un fel de călugăriță incurabilă. Până la douăzeci de ani ți-a băgat în cap ideea că sexul este un mare păcat. Trebuie să fii ca unui sfânt și vei nimeri în rai. Povestea la nesfârșit cât de josnic și imoral este sexul.

Bombănea când vedea la televizor o scenă în care cineva se dezbrăca. Mai pe scurt, ți-a spălat creierii până la hipofiză.

Toate aceste fapte se află într-o conexiune reciprocă. Și atâta timp cât viața ta se desfășoară în mod firesc, totul e OK. Totul până într-o zi, când ai văzut o femeie frumoasă. Ai vrea să te apropii, să faci cunoștință, să-i ceri numărul de telefon, să-i faci o invitație, apoi a doua, s-o seduci. Pentru tine, distanța până la pat este egală cu traseul până la Marte, făcut pe jos. De fapt, la vederea femeii, te cuprinde frica. Timiditatea. Neliniștea. Emoția. Vrei ENORM DE MULT să te apropii, dar frica te ține ca legat în lanțuri. Câteva minute ești sfâșiat de o tensiune teribilă. Aceasta ți se întâmplă pentru că:

- te temi să nu faci ceva pe dos;
- te temi să nu ți se întoarcă spatele;

• eşti convins că sexul e un lucru josnic şi crezi că ea are aceeaşi părere (exact ca mama ta);

• simţi că o asemenea nulitate cum eşti tu, oricum, nu foloseşte nimănui;

• şi aşa mai departe – există un milion de variante.

Toate aceste consideraţii profunde nu sunt altceva decât propriile tale stereotipuri. Anume ele generează frica, timiditatea, neliniştea, emoţia. Rezultatul unui asemenea comportament e mai mult decât previzibil:

• într-adevăr, faci totul pe dos;

• într-adevăr, ţi se întoarce spatele;

• nu se ştie de ce, femeia se sperie şi te priveşte de parc-ai fi un maniac sexual, venit de pe o insulă sălbatică;

• sau de parc-ai fi o nulitate, de care nimeni nu are nevoie;

• şi aşa mai departe – există un milion de variante.

Problema e că stereotipul tău nu este altceva decât o convingere prostească, care te încurcă; cu cât mai mult te convingi de acest lucru, cu atât mai mult crezi în el. Crezi mai mult decât ar crede un călugăr în Biblie sau un hacker în Bill Gotes. Şi tot mai mult te adânceşti într-o strâmtoare din care nu mai poţi ieşi, o strâmtoare creată din prejudecăţile şi temerile tale, te adânceşti din ce în ce mai mult, aşa încât nu ţi se mai vede nici vârful capului.

Ce faci acum?

Mai întâi de toate, trebuie să-ţi lămureşti problema. În ce constă aceasta, care-i sunt detaliile şi elementele?

• O situație groaznică: ai văzut o fată – vrei să faci cunoștință cu ea.

• Un stereotip idiot: eu sunt o nulitate, iar sexul e ceva josnic.

• Un sentiment chinuitor: mi-e frică: dacă-mi întoarce spatele?... Sigur că așa va face!

• Un comportament debil: bâlbâitul, zâmbetul care seamănă mai mult cu grimasa ta atunci când ți se scoate un dinte...

• Un rezultat îngrozitor: mi-a întors spatele, nu mi-a dat numărul de telefon.

Cum procedezi în această situație?

În primul rând, stabilește care sunt situațiile-problemă, clasificându-le de la simplu la compus. De exemplu:

• e mult mai simplu să faci cunoștință cu o colegă de facultate sau de serviciu;

• e mai dificil să faci cunoștință cu o domnișoară într-un club sau la discotecă;

• e extrem de dificil să faci cunoștință pe stradă.

În al doilea rând, pentru fiecare situație, caută un model alternativ de comportament, unul pe care ți l-ai dori. Pentru aceasta, răspunde la întrebările de mai jos:

• Ce vreau să fac? Vreau să mă apropii, să leg o conversație, să plac, să-i cer numărul de telefon.

• De ce mă tem? Că-mi va întoarce spatele, s-ar putea chiar să mă înjure, poate chiar bădărănește și cu glas tare.

• Ce pot să-i spun? Complimente (fraze concrete).

• Care sunt gesturile admise? Poţi zâmbi.

• Care sunt gesturile neadmise? Nu poţi s-o apuci de fund, chiar dacă îţi doreşti asta mult de tot.

Dacă ai răspuns la întrebările de mai sus, imaginează-ţi care ar fi posibila reacţie a domnişoarei şi care ar fi replica ta.

În al treilea rând, pune-ţi în faţă nişte obiective de antrenament. De exemplu:

• timp de o săptămână să faci cunoştinţă pe stradă cu 50 de domnişoare şi să le ceri numărul de telefon;

• să o seduci pe colega ta de facultate, Maşa (Daşa, Sveta...);

• să mergi la Hollywood şi să seduci un star de cinema (scrie-i tu numele).

În al patrulea rând, trebuie să te pregăteşti de întâlnirea cu persoana care-ţi provoacă frica. Pune-ţi la contribuţie toată puterea de imaginaţie şi de fantezie de care eşti capabil. Imaginează-ţi cum se va desfăşura totul. Mergi pe stradă, iar în faţă-ţi apare domnişoara. O domnişoară trăsnet! Te uiţi la ea. Îi zâmbeşti. Îi spui un compliment delicat. Şi ea îţi zâmbeşte... Sau invers: se dă la o parte din calea ta, cheamă poliţia sau scoate pistolul şi trage în tine, golind încărcătorul.

Un pic mai mult umor nu strică – chiar e bun pentru a scădea din intensitatea situaţiei, ţie îţi ajută să te relaxezi când simţi nevoia aceasta, să fii plastic şi flexibil, să acţionezi, luând în calcul micile detalii ale situaţiei, apărute pe fondul emoţiilor (fii sigur, le vei avea din plin).

Frazele şi acţiunile pe care ţi le imaginezi, repetă-le în minte de câteva ori. Fă acest lucru până când vei simţi că faci totul cât se poate de firesc. Iar când vei trece la acţiunea propriu-zisă, vei fi deja pregătit şi nu vei face prostii.

E foarte eficient exerciţiul în faţa oglinzii şi ajutorul prietenilor apropiaţi, în faţa cărora poţi reproduce comportamentul dorit. Ei îţi vor spune ce nu merge şi cum trebuie să faci ca să meargă. S-ar putea ca ei să râdă pe cinste, dar nu asta contează pentru tine acum.

În al cincilea rând, pentru fiecare scop propus, stabileşte-ţi foarte clar acţiunile, termenele, resursele.

De exemplu (tot ce urmează sunt sfaturi reale pentru un înrăit virgin romantic, e o glumă, desigur, dar a avut efectul scontat!): îţi pui un scop: vreau să seduc o domnişoară, dar mai concret:

• pe cine – colega de facultate, Maşa (Daşa, Sveta...);
• când – peste două săptămâni;
• unde – la mine acasă.

De ce resurse ai nevoie?

• trebuie să cumpăr un costum frumos – 3000 de ruble;
• am nevoie de bani pentru a putea merge de două ori într-o cafenea bună – 400 de ruble;
• am nevoie de bani pentru a putea cumpăra ceva exotic – 1600 de ruble;

• am nevoie de bani pentru cina romantică de la mine acasă – 1000 de ruble.

În total – 6000 de ruble (ia în calcul nivelul de inflație).

Trateaz-o pe Maşa regeşte.

Planul de acțiune:

1. Trebuie să împrumuți 6000 de ruble de la ai tăi. Sau va trebui să vinzi computerul. Sau plămânul drept. De fapt, se poate şi cel stâng.

2. Trebuie să mergi la magazin şi să cumperi costumul. Trebuie să-l îmbraci tot atunci (a doua zi).

3. Trebuie să mergi la Maşa, să-i zâmbeşti şi s-o întrebi ceva. După care îi vei mulțumi amabil şi vei pleca (a treia zi).

4. Trebuie să te apropii de Maşa, să-i zâmbeşti şi să-i spui un compliment de tipul: „Arăți excelent astăzi, ce mai faci?". Aştepți răspunsul, zâmbeşti şi pleci (a patra zi).

5. După ore, te apropii de Maşa, îi zâmbeşti şi-i spui: „Hai să bem o cafea". Mergi cu Maşa la o cafenea (nu la una şic, dar nici la bodegă), comanzi cafea, prăjitură, înghețată, o întrebi despre câinele ei favorit (pisică, crocodil), îi spui că şi tu ți-ai dori un animăluț din ăsta, dar încă nu ştii ce rasă să alegi... Pălăvrăgeşti vreo 20 de minute, după care-ți aduci aminte că ai treburi, o conduci până la metrou, îi zâmbeşti la despărțire şi pleci (a cincea zi).

6. Trebuie să-i dai Maşei un telefon, îi zâmbeşti şi îi spui: „E aşa frumos afară, hai să facem o plimbare în Grădina de vară". Vă întâlniți, vă plimbați 20 de minute, cam tot atâta timp stați la o cafenea, după care încă vreo

20 de minute vă mai plimbați. La despărțire îi spui: „Ei, Maşa, trebuie să plec" o iei de mână şi o săruți pe obraz (zilele 8 şi 9).

7. Îi dai seara un telefon şi o întrebi: „Ai fost la cazinou?" „Nu". „Atunci te aştept peste 20 de minute". Vii cu maşina, desigur cu şofer (i-ai plătit amicului 300 de ruble pentru seara asta), mergeți la Gigant-Hall, pierzi 1000 de ruble, mergeți la tine acasă să beți o cafea („După asta te duce şoferul acasă"), la tine cina e gata, lumânări şi o muzică sexi, dansați un blues, o săruți pe gât, pe buze, o săruți cu patimă... O prăvăleşti pe pat. După asta, dacă eşti în stare – a doua oară. A treia oară. Apoi mai stați 15 minute şi beți şampania. Apoi amicul o duce pe Maşa acasă (zilele 14 şi 15).

Desigur, e o glumă, dar principiul e următorul:

• OBIECTIVE CONCRETE;

• ACȚIUNI CONCRETE, care duc direct spre atingerea obiectivelor propuse;

• RESURSELE de care vei avea nevoie.

– În al şaselea rând, exersează-ți anumite abilități de comunicare.

De exemplu, învață următoarele lucruri:

• să fii haios, să provoci zâmbetul şi râsul (desigur, nu pentru că ai căzut cu fața-n noroi);

• să intrigi, să fii misterios, pentru-i stârni fetei curiozitatea;

• să fii îndrăzneț şi un pic obraznic (dar nu răutăcios);

• să cucereşti prin felul tău de a povesti o întâmplare;

• să fii deschis şi franc, fără a te teme că n-ai să-i fii pe plac. De exemplu, poţi să-i spui că o doreşti...

• să fii insistent, să suni, să o inviţi, să te apropii, să-i zâmbeşti, să încerci a o cuceri, chiar dacă ea este distantă. Alege deliberat una care te scoate din minţi, dar căreia nu-i eşti pe plac. Şi dă-i drumul;

• să ieşi din mulţime, să faci ceva neobişnuit. De exemplu, să-i dăruieşti o floare sau să-i citeşti o poezie, dar să faci aceasta în văzul tuturor...

Fă-ţi în fiecare dimineaţă un plan:

1. Astăzi voi face (punctele 1-7) cu, numele şi prenumele, nr. 1, numele şi prenumele, nr. 2, numele şi prenumele, nr. 3...

2. Trebuie să-mi pregătesc din timp frazele, să analizez eventualele reacţii şi cum voi răspunde eu la acestea, să repet în minte totul de cel puţin 10 ori...

3. Să exersez pe parcursul întregii zile.

4. Seara – analiza performanţelor.

5. Dimineaţa – un nou obiectiv.

Cultivându-ţi astfel anumite abilităţi de comunicare, de parcă ţi-ai construi o casă din cuburi sau o maşină din piesele unui constructor pentru copii, vei putea apoi să-ţi construieşti nişte relaţii reale cu femeia pe care-o placi cu adevărat.

• În al şaptelea rând, pentru ca antrenamentul să meargă mai uşor, pune-ţi în faţă un scop paradoxal. Adică, încearcă SĂ TE LIPSEŞTI de ceea ce-ţi doreşti cel mai

mult. De exemplu, dacă înveţi arta seducţiei, bagă-ţi în cap (pentru perioada antrenamentului, desigur) că în relaţia ta cu aceste fiinţe minunate tu urmăreşti un singur scop – să-ţi cultivi abilităţi de comunicare. Iar cât priveşte sexul – acest lucru este INTERZIS!!! NU AI VOIE!!!

În caz contrar, nimereşti într-un cerc vicios:

1. Mi-e frică de femei (de cele pe care le doresc).
2. Cu toate astea, vreau să fac sex.
3. Voi încerca s-o seduc pe aceasta...
4. Dar ea este femeia pe care o doresc, prin urmare, eu tocmai de ea mă tem.
5. Frica înseamnă nelinişte, crispare, reacţie întârziată...
6. Să mă ia naiba, nu-mi reuşeşte nimic...
7. Iarăşi nu mi-a satisfăcut dorinţa, m-a ofensat, a făcut să mă doară.
8. Mi-e frică de femei...

În acest caz te va ajuta un obiectiv cu totul paradoxal: să ai la activ 100 de domnişoare care te-au tratat cu refuz.

Pentru îndeplinirea acestui obiectiv, poţi face uz de orice mijloace:

1. Poţi să-i spui: „Hai să facem sex", ce zici?
2. Poţi s-o atingi, mai mult decât e permis. Desigur, nu din prima, după puţină comunicare. Când vrei să faci asta, fata trebuie să te cunoască un pic. Adică, trebuie să o cunoşti de cel puţin 10 minute. Altfel nu vei avea experienţa comunicării interpersonale „de la subiect la subiect", chiar dacă scopul tău e să fii refuzat.
3. Să te arunci la ea, să o săruţi şi aşa mai departe.

Nu uita, scopul tău este să fii refuzat de 100 de fete. După fiecare refuz, fă o bifă în carnețel.

• În al optulea rând, trebuie să exersezi, respectând consecutivitatea. Testează mai întâi noul comportament într-o situație sută la sută sigură. De exemplu, poți merge la un training. Ai fost vreodată?

Acolo ți se vor propune o serie de exerciții, iar moderatorul îți va spune ce și când trebuie să faci. Doar nu ești cu mâinile legate. Așa că nu-ți rămâne decât să-ți alegi „victima" (fata care-ți place) și înainte, băiete. Exersează-ți abilitățile: aici nu vei fi înjurat bădărănește, nu vei fi castrat și nici împușcat. La traininguri nu se practică asemenea lucruri.

După aceasta, testează noul comportament pe viu. Începe de la situații foarte simple, apoi încearcă-le pe cele mai dificile. Exersează treptat, dar permanent. Nu fugi de situații „înspăimântătoare", ci înfruntă-le. Asemenea situații au rolul antrenorului, sunt factorii care te ajută să crești și să te schimbi. Mergi la discotecă, la club și la tot felul de chefuri tinerești. Înscrie-te la o secție sportivă sau la niște cursuri unde sunt multe fete. De exemplu, la școala de dans. Apropo, prinde bine în viață.

La un moment dat, vei vrea să lași totul baltă, pentru că o anume situație și consecințele comportamentului tău ți se vor părea extrem de dificile. În acest caz, trebuie să te concentrezi și să mergi mai departe. Doar așa îți poți atinge scopul propus.

• În al nouălea rând, ai grijă de sentimentele tale. Eşti obligat să faci asta. De la început vor fi foarte intense. Pur şi simplu, te vor copleşi. Dar pe măsură ce capeţi experienţă, emoţiile vor scădea în intensitate, iar tu te vei simţi din ce în ce mai calm. Vei avea posibilitatea să observi nu doar propriile tale sentimente, ci şi ce se întâmplă în jurul tău, să constaţi toate detaliile unei situaţii concrete. Vei putea să improvizezi, să răspunzi prompt, exact şi ingenios şi chiar să vezi desfăşurarea evenimentelor cu câţiva paşi înainte.

Într-un cuvânt, exersează. Observă-ţi sentimentele. După fiecare acţiune – reuşită sau nereuşită – fă bilanţul. Ce ai făcut bine şi a fost eficient. Ce ai făcut rău şi va trebui să corectezi. Peste câteva luni vei realiza schimbarea, şi anume: toate micile detalii ale problemei tale, analizate mai sus, se vor schimba:

• situaţia nu va mai fi „groaznică";

• vei descoperi că stereotipul idiot nu este decât ceva prostesc şi imaginat;

• sentimentelor chinuitoare le vor lua locul realitatea plăcută şi mulţumirea de sine când realizezi că ai obţinut o victorie;

• comportamentul debil va deveni unul eficient şi flexibil;

• nu vei avea rezultate îngrozitoare.

CÂT DE REPEDE TE POȚI PUNE LA PATRU ACE

Poți învăța să ai încredere în tine și îți poți însuși trucurile jocului pe nervi. Poți să ajungi până la perfecțiune, demonstrându-ți, la stânga și la dreapta, ție, dar și celorlalți, cât ești de tare. Cu toate astea, vei simți că ceva nu e tocmai bine, că îți lipsește ceva.

Dacă ești onest cu tine însuți, vei constata cu ușurință că îți displace propria ta viață. Îți displaci chiar tu însuți. Nu ești nici pe departe atât de puternic, știi să eviți inteligent situațiile cărora știi că nu le vei putea face față. Chiar dacă toți îți spun că ești super! Beton! Un om puternic.

Nimic adevărat. Pur și simplu, oamenii vor să te lingușească. De cele mai multe ori, ei spun ceea ce ți-ai dori să auzi. Doar vrei să fii lăudat. Doar vrei să fii, măcar puțin, obiectul admirației lor. Asta e. Și ei răspund dorințelor tale. Dar frazele lor nu fac nici două parale: ești admirat, nimic mai mult. În lucruri majore, nimeni nu-ți cere părerea. Bani ai puțini sau chiar deloc. Lista poate continua.

Așa că simpla încredere în sine nu e de-ajuns. Trebuie să mai înveți să trăiești ca un om puternic în adevăratul sens al cuvântului. Atunci și comportamentul tău, care denotă încredere în sine, va fi ceva foarte firesc, fără a-ți solicita eforturi titanice.

Cum să faci ca nu doar să afișezi un comportament plin de încredere, nu doar să-ți demonstrezi puterea, dar și să fii într-adevăr puternic? Da... nu-i simplu deloc, dar se rezolvă.

Faptul că ai ieșit învingător dintr-o dispută de rutină este doar primul pas în a-ți dobândi încrederea în sine. Sentimentul permanent al propriei tale puteri presupune că în viața ta, în tine însuți există o forță pe care te bizui în

orice confruntare cu viața – în dispute, în nereușite și neliniști. Trebuie să-ți placă viața ta, dar și tu însuți trebuie să-ți fii pe plac.

Felul cum arăți influențează în mod direct felul în care te simți. De exemplu, femeile știu foarte bine că un fir dus la ciorap sau o pată mică pe bluză, un ruj sau un rimel nereușit îți pot provoca o senzație de disconfort și o dispoziție proastă pentru tot restul serii.

Comportamentul tău e, de asemenea, foarte important. Dacă îți pare că felul tău de comportament nu e cel dorit, îți vei face permanent tot felul de autoevaluări, ținându-te sub control, în loc să te bucuri de viață.

La urma urmei, dacă ceea ce este de o importanță vitală pentru tine nu merge așa cum ar trebui, crezi că ăsta-i sfârșitul.

Te confrunți cu nemulțumirea și decepția. Simți aceasta permanent și fără vreun motiv anume. Desigur, omul nu are puterea lui Dumnezeu, el nu-și poate îndeplini dorințele sută la sută. Dacă-ar fi așa, nu vei mai avea pentru ce crește și progresa. Aceasta e realitatea, și ar fi cu totul absurd să atingi perfecțiunea absolut în toate. Cu toate acestea, în cele mai importante aspecte, viața ta poate fi minunată, așa cum ți-o dorești tu. Spre aceasta trebuie să tinzi.

În cele ce urmează, vom analiza în amănunte fiecare punct.

Corpul tău

Corpul tău ești chiar tu însuți. Dacă ai un corp sănătos, poți lucra mult timp, poți bea și mânca tot ce dorești, te poți bucura de o viață sexuală activă. Dacă ai un corp frumos, oamenii te vor plăcea, îi vei putea seduce și le vei trezi poftele. Corpul tău este garanția pentru a te vedea bine în propriii tăi ochi. Nu e vorba de faptul că îți accepți corpul, trecând peste dezavantajele pe care le are, și „îl iubești" așa cum este el. E calea cea mai ușoară, care nu-ți solicită nici un efort, ceea ce înseamnă a sta foarte comod cu mâinile în sân fără să nu faci nimic.

Trebuie să-ți îngrijești corpul, o dată pentru totdeauna, în măsura în care îți permite medicina modernă. Desigur, totul necesită efort și anumite cheltuieli. În schimb, după aceasta, va trebui doar să te menții în formă, bucurându-te de corpul tău.

Mai întâi de toate trebuie să începi printr-o alimentație corectă. Consumul de alimente trebuie să-ți asigure un

echilibru între proteine, grăsimi, lipide şi calorii. Nu mânca niciodată mai mult decât poţi. Nu mânca niciodată tot felul de supe expres sau spaghete instant, acestea conţin o mulţime de elemente chimice. Nu mânca la aceeaşi masă produse incompatibile – carne şi pâine, de exemplu (proteine şi glucide).

Atunci ce mănânci? Fân? Există o mulţime de alimente în lumea asta! Nu trebuie să mănânci toate produsele cărora li se face publicitate pe televizor sau care umplu poliţele magazinelor. Tot ce se vinde acolo nu este altceva decât chimie şi conservanţi. Sunt produse pentru un individ bolnav şi maltratat de civilizaţie. E mult mai bine să consumi legume şi fructe proaspete, lapte şi smântână de casă, făcute la ţară, iar nu apa chioară obţinută din laptele praf; carne vie, în locul salamului şi al crenvurştilor.

E adevărat, crenvurştii şi spaghetele se pregătesc foarte repede: le-ai dat cu ketchup, ai adăugat şi ceva conserve, ai băut Coca-Cola şi eşti fericit. Dar gândeşte-te pentru o clipă câtă chimie conţin aceste produse! Iar tu le mănânci! Alcoolul şi nicotina sunt otrăvuri mai puţin nocive decât ceea ce mănânci zilnic. Organismul se obişnuieşte cu dozele mici şi nu simte nimic. Dar gândeşte-te că te otrăveşti chiar tu prin ceea ce consumi în fiecare zi...

Drept consecinţă, organismul tău acumulează, de-a lungul anilor, o mulţime de reziduuri pe care ar trebui să le dai afară, dar pentru că organismul nu mai poate lupta cu ele, te pomeneşti într-o bună zi că ai probleme la ficat, la pancreas, la plămâni. Nu le simţi până când nu te-apucă durerea. Iar când te apucă şi nu mai poţi de durere, nu ai altă scăpare decât să te operezi. Se întâmplă de fiecare dată

Ajută-ți corpul din timp. Cel mai important este să-ți cureți pancreasul și ficatul. Poți urma dieta prin înfometare a lui Bregg sau cea a lui Malahov. Nu e nici o problemă să găsești aceste cărți.

Mișcă-te: aleargă, înoată, fă ciclism. Iar dacă înoți, înoată în râu, nu în bazin; dacă alergi, aleargă în pădure, iar nu în sala de sport neaerisită; dacă mergi pe bicicletă, fă-o în parc, nu în casă, pe o bicicletă de antrenament. Cât timp trebuie să faci asta? Depinde de cum te simți, dar fă-o în mod regulat. Mai există diferite sisteme de dozare a efortului fizic. Orice antrenor îți va numi, din prima, cel puțin vreo cinci.

Efectul lucrului, al mersului pe jos, al comunicării și al activității dinamice este consumul de energie. Corpul tău obosește și are nevoie să-și revigoreze forțele. Acesta este scopul odihnei. Cu toate astea, mulți oameni nu știu să se odihnească. Să stai în fața televizorului cu o halbă de bere, să citești romane de bulevard, să mergi la restaurant – toate astea nu sunt chiar cele mai bune modalități de odihnă. Ți se pare că nici nu prea faci ceva, dar nici nu te relaxezi complet. Iată de ce după o asemenea „odihnă" te simți obosit.

Odihna bună presupune o relaxare completă. După aceasta trebuie să fii vioi, plin de putere și dorințe. Experimentează: alege acele feluri de odihnă care ți se potrivesc cel mai mult.

Corectează-ți silueta. Corpul tău trebuie să fie frumos, trebuie să ai o ținută grațioasă. Mușchii arată bine acolo unde natura le-a rezervat locul. Dar orice

B.C.U. "M. EMINESCU" IASI

surplus de grăsimi trebuie lichidat fără milă. Ai grijă de tine aşa cum scrie la carte, chiar dacă acest lucru presupune un efort titanic, cu sânge şi sudoare de la început, dar pune-ţi corpul la punct: nu ai muşchi – fă-i prin antrenament; ai surplus de grăsime – dă-o jos; ceea ce e mic – creşte (în cel mai rău caz, apelează la chirurgia plastică). O faci o dată pentru totdeauna. Tratează-ţi bolile. Cineva are dinţii stricaţi. Vreo opt la număr. Tot amână vizita la stomatolog. Aşteaptă să ajungă la zece. Sau să aibă bani. Altul are un miros neplăcut în gură şi nu face nimic decât să mestece Tic-Tac şi gumă pentru respiraţie proaspătă. Un al treilea are coloana înţepenită. Nu-ţi duce bolile în spate! Fă o listă a lor şi apucă-te să le tratezi. Dar nu te aventura să te internezi în spitale, pentru că acolo rişti să te tratezi până când vei ajunge la cimitir.

Şi încă ceva despre corpul tău: el (adică tu) trebuie să miroase plăcut. Mirosul este unul dintre cele mai importante canale de informaţii despre lumea care te înconjoară. Cu ajutorul mirosului animalele se orientau încă din cele mai vechi timpuri. Mirosul permite să depistezi duşmanul cu mult înainte de a-l vedea sau auzi. Oamenii s-au dezobişnuit să folosească mirosul asemeni animalelor. Dar, cu toate astea, simţul olfactiv nu li s-a atrofiat. Şi dacă tu miroşi neplăcut, sau, Doamne fereşte, puţi încât îţi vine să deschizi geamul şi să-ţi scoţi nasul afară, vei fi respins imediat şi iremediabil. Felul cum arăţi nu-ţi va fi de nici un folos, pur şi simplu cei de lângă tine nu te vor mai suporta în apropierea lor – fizic, nu vei mai putea sta aproape de ei. Spală-te cât mai des şi obişnuieşte

să folosești produse de parfumerie. Iar cât privește mirosul din gură – mergi la stomatolog.

În concluzie: relaxează-te. Majoritatea oamenilor își țin o parte a corpului în permanentă încordare: țin strâns maxilarul, încordează umerii, își frământă mâinile – toate astea le consumă forțele, duc la oboseală și surmenaj. Doar ca să-ți menții mușchii într-o permanentă încordare ai nevoie de o foarte multă energie. Energie pe care o poți folosi pentru a-ți satisface dorințele și a-ți atinge scopurile. În acest caz, îți vor fi de mare ajutor baia, masajul și terapia corporală.

La modul ideal, nu trebuie să-ți amintești de corpul tău. Și nici să te ocupi în mod special de el, decât dacă nu ești un sportiv de performanță. Pur și simplu, pune-l la punct, iar de acum încolo, va trebui doar să-l menții în formă. O vei face cu efort minim, dar plăcerea va fi maximă.

Imaginea ta

E foarte simplu. Ai nevoie de trei lucruri: de dorința de a arăta bine, de un stilist bun și de bani. Să presupunem că dorința deja o ai. Stilişti – o sută pe metru pătrat, dar trebuie să găsești un profesionist adevărat. Bani s-ar putea să-ți trebuiască destul de mulți. Dar asta e problema ta.

Imaginea ta este un mijloc de comunicare nonverbală. Ea le comunică celor din jur o anume informație, cu ajutorul imaginii aceștia își fac o impresie despre tine. Modificând doar mici detalii despre imagine, putem schimba atitudinea oamenilor vizavi de noi înșine, obținând astfel rezultatul scontat și realizându-ne dorințele.

Psihologii au ajuns la concluzia că aspectul exterior – înălțimea, greutatea corporală, culoarea pielii, vestimentația, coafura, accesoriile, iar în cazul femeii, machiajul și bijuteriile – determină 55% din prima impresie despre om. Iată de ce, impresia pe care o producem celor din jur depinde de atitudinea noastră corectă față de felul cum arătăm. 38 % din prima impresie o formează comportamentul – limbajul corpului: mimicile și gesturile, mersul și ținuta, intonația și contactul vizual. Doar 7% revin felului cum și ce vorbești. S-ar părea straniu, dar anume așa se percep oamenii unul pe celălalt.

E foarte complicat să-ți schimbi imaginea. Unii oameni sunt marcați de imaginea lor. Ei se obișnuiesc cu coafura și ochelarii, cu costumul și papucii. Schimbarea obișnuințelor presupune trăirea unui stres. Cu cât mai mult ne schimbăm, cu atât mai mare este nivelul stresului.

Alegerea stilului e un lucru la fel de complicat ca și pictarea unei pânze. Nu fiecare poate picta. Cu toate astea, toți oamenii își dau destul de ușor cu părerea care haine te avantajează. Dacă nu analizezi cu un ochi critic recomandările celorlalți, te pomenești că ținuta ta vestimentară, lipsită de gust, poate crea o impresie proastă.

Mulți oameni îți spun că te avantajează o anume haină doar pentru a-ți face plăcere. Vânzătorii fac acest lucru doar pentru a-și comercializa marfa. Părinții spun asta copiilor pentru a-i face să poarte ceea ce au și pentru a evita cheltuieli suplimentare.

Iată de ce trebuie să fii prudent atunci când te bizui pe gustul celorlalți, e mai bine să ți-l cultivi pe al tău. Dacă nu ai timp pentru asta, apelează la un profesionist. Mergi la un cosmetician și vei primi răspunsuri la toate întrebările

referitoare la aspectul tău exterior. Când decizi să-ți schimbi imaginea, ajutorul unui profesionist e mai mult decât necesar.

Stilistul îți va da indicații începând de la rama ochelarilor până la modelul eșarfei, de la machiaj până la culoarea telefonului mobil. Nici chiar tu nu te vei recunoaște! Iar prietenii tăi, cu atât mai mult! Va fi minunat. Dacă-i așa, înseamnă că ai găsit profesionistul. Dar trebuie să ții cont de două lucruri importante.

1. Nu te bizui pe propriul tău gust. E mult mai puțin dezvoltat decât cel al profesionistului. Nu te ține scai de obișnuințele tale și de felul cum te îmbrăca mama. E ceva depășit. Din moment ce ai venit la un profesionist, ai încredere în ceea ce face el, lasă-l să-ți schimbe complet imaginea. Dacă vei dori, poți reveni cu ușurință la imaginea de mai înainte. Dar acceptă noua ta imagine cel puțin o săptămână, vei vedea cum te simți și cum s-au schimbat părerile oamenilor vizavi de tine. După aceasta ai dreptul să decizi dacă revii la vechea ta imagi- ne sau rămâi așa cum te-a modelat stilistul.

2. Poți face altfel: astăzi schimbi eșarfa, vineri – bluza, peste un an – papucii... dar e mai bine să te oprești la timp. Cu banii pe care intenționezi să-i cheltuiești, mergi la stilist. Mergi imediat! Efectul va fi cu totul altul atât pentru tine, cât și pentru cei din jurul tău. Altfel, pur și simplu, nimeni nici nu va observa schimbările tale. Nici chiar tu nu vei sesiza și nu vei simți nimic, rămânând și în continuare cu aceeași dispoziție proastă.

Nu combina mai multe stiluri într-o singură ținută: nu încerca să porți adidași la un costum sobru sau pantofi de seară la pantaloni scurți și tricou. E nostim, dar tu nu ești clovnul de la circ. Imaginea ta trebuie să fie impecabilă. Să presupunem că ești îmbrăcat la patru ace, dar (alege

singur): ai papucii murdari, ciorapii urât mirositori, şireturile legate nod... Toate astea sunt amănunte care ies în relief şi îţi şifonează imaginea.

Nu purta niciodată lucruri contrafăcute. Un portmoneu ieftin, pe care este scris cu litere de-o şchioapă Hugo Boss nu-ţi adaugă un plus la imagine. Un breloc ordinar cu inscripţia Mercedes va arăta caraghios dacă tu ai o maşină ieftină. Oricine va înţelege că vrei să pari mai tare decât îţi poţi permite, iar asta demonstrează că eşti sărac.

Există o mulţime de saloane, de stilişti sau cărţi pe această temă. Apelează la ele şi vei reuşi.

COMUNICAREA NON-VERBALĂ

Ţinuta ta este într-o ordine perfectă. Mersul tău este plin de graţie. Aspectul tău este impunător sau preocupat. Nicidecum sucit sau mohorât. Privirea ta este galeşă sau ageră, ademenitoare sau dispreţuitoare. Zâmbetul tău este binevoitor, indulgent sau... Gesturile tale sunt calme sau, din contra, impulsive. Discursul tău este moderat sau înflăcărat. Intonaţia rămâne la discreţia ta.

Corpul tău este un mijloc prin care-ţi exprimi sentimentele, dorinţele, atitudinea faţă de oameni, faţă de lume şi faţă de tine însuţi. Îţi poţi manevra corpul, desigur, nu atât de abil cum ar face-o actorii profesionişti sau cei amatori, dar, oricum, e posibil...

Corpul tău trebuie să comunice celor din jur anume ceea ce vrei tu să le spui, fără a-i induce în eroare sau a le dezvălui secretele tale. De fapt, trebuie să ştii că despre gradul de încredere în sine şi atitudinea pe care o ai tu faţă

de propria ta persoană vorbeşte mai întâi de toate apariţia ta: aspectul, expresia feţei, privirea, intonaţia.

Trebuie să-ţi cultivi limbajul corpului: mimica, gesturile, mersul. Aceste aspecte determină 33 la sută din prima impresie pe care o faci. Te poţi înscrie la un curs de artă actoricească. Sau, pentru început, ar fi bine să studiezi o carte despre limbajul corpului, pentru a înţelege în ce constă acesta, după care să-ţi observi comportamentul, să ţi-l schimbi în mod deliberat, pentru a produce impresia pe care tu doreşti s-o produci. E bine dacă prietenii îţi vor spune ce anume ar trebui schimbat în comportamentul tău non-verbal.

Învaţă arta de a vorbi frumos. Oamenii comunică cu ajutorul cuvintelor. Felul cum sunt folosite dă măsura nivelului de cultură şi a inteligenţei acestora. La rândul lui, tonul cu care vorbeşti îi ajută pe ceilalţi să afle sentimentele tale. Iată de ce trebuie să-ţi însuşeşti cultura comunicării, insistând asupra aspectelor intonaţionale. Toate acestea le poţi învaţă la un curs de retorică.

Bunele maniere

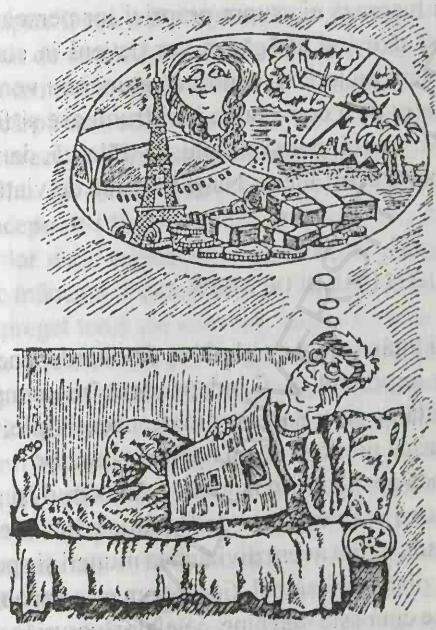
Dacă ai impresia că muşti pârjoala nu aşa cum ar trebui sau că ai pus mâna, în timpul dansului acolo unde nu ar trebui, nu-ţi rămâne altceva decât să mergi la o librărie să să-ţi cumperi cel mai complet ghid despre bunele maniere. Citeşte-l de trei ori şi învaţă-l pe de rost (e o glumă, desigur). După acesta nu vei mai avea dubii vizavi de manierele tale, pur şi simplu, vei şti foarte bine ce se cade să faci şi ce nu. Dar, pe de altă parte, protocolul nu e chiar atât de important. Omul contează!

DORINȚELE TALE

Ce se are în vedere? Tot omul are dorințe neîmplinite. Există dorințe pe care pur și simplu, vrei să le realizezi la un moment dat, iar mai departe, vei trăi așa cum ai trăit și până atunci. De exemplu, să vizitezi Parisul. Să te culci cu un negru. Să treci oceanul pe o barcă. Dar există și o altă categorie – acelea care se vor îndeplini dacă se va schimba ceva în viața ta de zi cu zi. Ar putea fi, de pildă, dorința de a-ți face acasă un șemineu la care să stai în fiecare seară în fața focului. Sau să-ți aduci un câine..., dar mama e împotrivă. Sau să mergi măcar o dată pe săptămână la restaurant. Aproape în fiecare seară omul vrea să învețe ceva – să picteze peisaje, să cânte la trompetă...

La modul ideal, în momentul în care a încolțit dorința în mintea omului, acesta o și realizează: vizitează Parisul, își ia un câine, învață să deseneze. Dar nu de fiecare dată se întâmplă așa. De foarte multe ori, oamenii amână realizarea unei dorințe. Pentru că nu au bani. Sau timp. Sau pentru că li se pare dorința lor aproape irealizabilă. Sau pur și simplu, le este lene să facă ceva. Oamenii planifică și visează, iar dorințele rămân la nivel de dorințe. După care apar altele, umbrindu-le pe cele anterioare, dar și acestea vor avea aceeași soartă. Dorințele irealizate se acumulează ca un ghem în sufletul lui, iar în cele din urmă, omul se dezobișnuiește să-și mai dorească ceva foarte tare. Iar fără dorințe nu poți merge prin viață, nu mai găsești în tine puteri să realizezi ceva.

Nu te teme, încearcă să-ți îndeplinești dorințele. Ține minte că acest lucru este foarte important pentru tine și trebuie să-l faci. Chiar dacă este costisitor, chiar dacă ești



numai tu cel care are o asemenea dorință. Apropo, atunci când începi să-ți realizezi dorințele, îi vei putea înțelege pe ceilalți, doar îți reușește ceea ce e mai important pentru tine în viață. Dacă-i așa, nu se mai merită să insiști în fleacuri.

Trebuie să ții cont că tot ceea ce am spus în această carte nu sunt instrucțiuni concrete despre felul în care îți poți schimba imaginea, și nici rețete exacte. Despre aceste lucruri s-a scris extrem de mult, dar problema e alta: majoritatea oamenilor sunt ancorați în ideea că se vor schimba fie că e vorba despre schimbarea imaginii sau despre întremarea sănătății, dar nu duc ceea ce au început până la capăt. Pur și simplu, le place să se mintă pe sine, dar și pe cei din jur: cât

de asiduu lucrează ei asupra propriei lor persoane, cât de frumoşi, sănătoşi şi atrăgători vor deveni în curând. Dar nu vor deveni niciodată, pentru că atunci nu vor mai avea nici un motiv de a cocheta cu idei frumoase şi fantezii de tot felul. Va trebui, pur şi simplu, să trăiască, dar pe foarte mulţi îi sperie acest lucru. Nu-ţi fie frică de viaţă!

OBICEIURILE LUPULUI DE STEPĂ

Mai întâi de toate, trebuie să devii independent. Este extrem de important. A fi independent înseamnă a putea de sine stătător să-ţi satisfaci toate necesităţile, adică să nu-ţi lipsească nimic şi să nu apelezi la ajutor.

Epoca gospodăririi naturale, când omul îşi producea singur tot ce-i era necesar – de la pâine până la cizme – a trecut demult, acum avem diviziunea muncii şi specializări înguste. În plan profesional, fiecare om este capabil să facă doar ceea ce cunoaşte mai bine, celelalte lucruri le cumpără. Dacă ai un salariu bun, îţi ajunge pentru toate. Şi-ţi mai rămâne. Este un lucru extraordinar, deoarece a permis un confort şi o prosperitate la care nici nu se visa în timpul gospodăririi naturale.

Pe de altă parte, diviziunea muncii generează interdependenţa – oamenii depind unul de celălalt, lucru nu întotdeauna pozitiv.

Iată exemplul unui soţ care nu se pricepe absolut deloc la treburile casei. Nu poate găti nimic. Pentru el, bucătărie e mai îngrozitoare decât închisoarea. Specialitatea casei sunt ochiurile. Dar şi acelea arse, cu tot cu coajă. Nu este capabil să-şi coase o gaură la haină, aşa că umblă cu

hainele rupte. Dacă a făcut totuşi un efort şi a cusut-o, a făcut-o atât de anapoda încât nu mai poate îmbrăca haina aceea şi o aruncă. Lenjeria, după ce o spală, nu mai e bună decât de cârpă de podea – nu-i nimic, va cumpăra alta.

Ce crezi că-i lipseşte unui asemenea soţ? Bineînţeles, o gospodină. Pe care în scurt timp o şi găseşte. Dar ea, de regulă, începe să-l învârtească şi să-l sucească după bunul său plac. Iar dacă acesta încearcă să se împotrivească, ea nu-i dă de mâncare. Peste doar o zi, va fi ca un mieluşel, va face fără preget totul aşa cum i se spune. Îi va da toţi banii, doar soţia este casierul-şef. Îi va interzice să-şi mai ajute fiica din prima căsătorie. Doar trebuie să trăiască şi ei.

Iată exemplul unei soţii casnice. Are doi copii. Soţul aduce banii în casă. Iar pentru asta, îşi bate joc de ea chiar în prezenţa copiilor. Soţia suportă. Justificându-se în faţa tuturor că îl iubeşte sau că păstrează familia doar pentru copii – aceştia au nevoie de tată. Iar de fapt, se teme să rămână fără bani, chiar dacă soţul nu-i dă decât nişte bănuţi. Restul banilor se duc pe femei şi băutură. Ea însă nu-i în stare să câştige nici puţinul pe care i-l dă soţul. Nu vrea. Nu poate. Dar nici nu face vreun efort pentru asta. Se plânge de viaţă. Ţi-e milă de ea...

Ultimul exemplu – un alt bărbat, unul ca lumea. Şi munceşte, şi acasă face toate treburile, şi caracterul este bun, poate chiar foarte bun. Exagerat de bun. În schimb, soţia lui e o canalie pe care, în pofida tuturor, o suportă. Şi doar pentru faptul că şi-a băgat în cap gândul că alta e de negăsit. Va rămâne singur. Nimeni nu va dori nici măcar să se culce cu el. Cu atât mai mult să se mărite...

Fiecare dintre personajele de mai sus au un punct slab. Foarte slab. Primul este un prost gospodar, al doilea – nu poate

câştiga bani, al treilea – nu poate seduce femeile. Dar, cu toate astea, fiecare dintre ei au şi calităţi bune, utile, avantajoase. Primul aduce bani, face totul doar pentru ca să i se dea de mâncare. Al doilea – soţia casnică este argatul casei, făcând pe placul soţului. Al treilea este şi muncitor, şi un bun gospodar, şi-ţi poţi bate joc de el în fel şi chip.

Îţi dai seama ce fel de reguli funcţionează aici? E de ajuns să nu te poţi descurca de unul singur într-un lucru minor, ceilalţi vor profita de aceasta, începând să-ţi cânte după bunul lor plac, să te umilească, să-şi bată joc de tine. Se întâmplă aşa pentru că oricum nu ai de ales: trebuie să ai pe masă ceva de mâncare; la magazin, fără bani nu ai ce căuta; mai vrei să faci şi sex.

Desigur, neapărat îl vei găsi pe cel care poate să-ţi satisfacă necesitatea. Chiar dacă o face rău, de mântuială, dar tu nici de asta nu eşti în stare. Iar pentru servicii, desigur, va cere răsplată. Care va fi răsplata – contează mai puţin. Dar el este stăpân pe situaţie şi deţine monopolul, pe când tu nu eşti altceva decât o victimă neputincioasă, poate face orice cu tine, vei suporta totul.

Iată încă un exemplu de dependenţă. Imaginează-ţi că stai în puşcărie şi eşti bătut, sau în armată, unde cei mai mari au pretenţii, sau că soţul are mâinile lungi. Tu, desigur, nu te poţi bate: eşti slab, firav, sau pur şi simplu ţi-e frică să-i dai una în cap. Nu poţi pleca pentru că geamurile au gratii; armata este aceeaşi puşcărie; iar de la soţ nu ai unde să pleci. Aşa că îşi bat joc de tine cum le place, iar dacă te împotriveşti, iei bătaie. Este punctul tău slab. Şi, prin urmare, sursa ta de dependenţă.

Aşa suferă oamenii, distrugându-şi vieţile. Ei suferă pentru că nu pot face un lucru sau altul.

• **Nu se pot bate**: nu se pot apăra pe sine şi pe cei de alături; nu se pot măsura cu huliganii din scara blocului.

• **Nu au spirit gospodăresc**: nu pot găti, spăla, coase, deretica, nu-şi pot crea un confort în propria lor casă.

• **Nu pot câştiga bani**: nu-şi pot găsi un loc de muncă, nu pot iniţia o afacere, nu pot fi şmecheri ca să obţină, cu orice preţ ceea ce-şi doresc.

• **Nu-şi pot găsi o prietenă**, un prieten, o parteneră pentru o noapte, soţie sau soţ atunci când au nevoie.

Sunt lucruri pe care trebuie să le poată face oricine – fie femeie, fie bărbat. Acestea ar trebui să ţi le însuşeşti la şcoală, în loc să înveţi geometrie şi poemul „Evgheni Oneghin", pentru că toate acestea nu sunt altceva decât viaţa, independenţa, baza puterii şi a fericirii tale.

Dacă poţi face măcar ceva dintre aceste lucruri, deja este bine. Dacă nu poţi – învaţă.

Înscrie-te la un club de box. Vei avea experienţa unui luptător: te vor învăţa să loveşti, de câteva ori vei fi făcut K.O. În doar şase luni, dacă nu o întinzi tu.

Pentru a putea găti, mergi la un curs de bucătari. Te vor învăţa de unde să apuci cratiţa. După aceasta, mergi la un curs de croitorie. Cumpără-ţi un robot de bucătărie şi o maşină de spălat – îţi vor uşura viaţa. La urma urmelor, fă rost de ceea ce te va ajuta să te descurci cu treburile casei – angajează-ţi o bucătăreasă, o spălătoreasă, o menajeră – dar nu eşti obligat să te însori cu ele.

Acum despre bani. Dacă eşti capabil de ceva, exploatează-ţi abilităţile la maximum. O femeie şi-a

cumpărat la mâna a doua o maşină de tricotat şi într-o seară a învăţat să tricoteze cea mai simplă pereche de pantaloni. Ea putea face doar un singur model, pe o singură măsură, dar lucrul mergea bine şi marfa era la mare căutare. Noaptea tricota, iar ziua vindea la piaţă. Dar ar fi putut să nu facă nimic, găsind o mulţime de motive de felul: „Vai, nu-mi iese nimic! Alţii fac mai bine decât mine! Toţi au pantaloni de vânzare!"

Dacă chiar nu ştii nimic – învaţă. Lasă totul şi învaţă singur, timp de o săptămână, sau măcar trei zile. Cumpără-ţi o diplomă şi lucrează, pentru că există doar o singură posibilitate de a câştiga bani – să munceşti. Pentru a învăţa arta seducţiei, mergi la un club de dans, la o sală de sport, la înot, acolo unde sunt bărbaţi şi femei. Învaţă să arăţi bine – pentru asta mergi la stilist. Reînnoieşte-ţi garderoba, învaţă să te machiezi pentru a arăta şi mai atrăgătoare. Corectează-ţi silueta. Despre cum trebuie să faci cunoştinţă cu cineva şi ce trebuie să vorbeşti – s-au scris zeci de cărţi. Caută-le, citeşte-le şi acţionează.

Important este să acţionezi. Nu sta toată ziua în casă. Rezultatul va fi următorul: vei învăţa foarte repede toate lucrurile enumerate mai sus, dacă îţi doreşti mult; vei avea nevoie de o jumătate de an, fără a depune prea mari eforturi. Pe când oamenii îşi poartă după sine problemele ani în şir, în loc să înveţe să şi le rezolve. Dar ei se complac în a se plânge de părinţi, de soţ, de soartă.

Motivul însă e cu totul altul. Le este lene să gătească şi să deretice prin casă. Le este lene să lucreze şi să câştige

bani. Le este lene să-şi caute o prietenă. Le este lene să se bată. Lenea banală generează, de cele mai multe ori, dependența. Despre foarte mulți oameni se poate spune că „Lenea s-a născut înaintea lor". Asemenea oameni vor suferi întotdeauna, deoarece cealaltă fațetă a lenei este dependența. Iar aceasta înseamnă nemulțumirea față de viață și față de sine, tristețe și un nivel scăzut de autoapreciere, singurătate și sărăcie. Oare asta îți dorești?

Mai există și alt motiv. Un om dependent e obișnuit, pe parcursul vieții sale, să depindă de cineva. La început – de tata și de mama, apoi – de soț sau de soție, de șef, la sfârșitul vieții – de copii sau de îngrijitoarea care să-i dea supa și să-i ducă oala. Tot timpul se simte rău, este starea lui firească. S-a obișnuit cu faptul că are în permanență pe cineva alături, că depinde permanent de cineva, că se supune cuiva, permițând să i se calce demnitatea în picioare. Pentru el, așa a fost tot timpul. Așa este și așa trebuie să fie mereu.

Aceasta, bineînțeles, nu este o convingere conștientă, ci starea pe care o ai tu, așa crezi, așa simți, este concepția ta despre lume, pe care n-o pui niciodată la îndoială. Un asemenea om are o predispoziție pentru dependență față de părinți, tinzând apoi spre alte feluri de dependență. E ca un rob – își va găsi mereu un nou stăpân. La polul opus, omul puternic tinde spre independență și o obține.

Meditează încă asupra unui fapt. Cât de des ceri ceva de la alții? Vorba e că unii oameni cer tot timpul ceva de la alții. Cer, de exemplu, să li se spună cât e ceasul sau să li se dea cu împrumut cartela pentru telefonul public sau umbrela pentru a da o fugă la cafenea. Și fac acest lucru permanent și de mai multe ori. De parcă n-ar fi nimic rău în asta și n-ar deranja pe nimeni...

Dar ia aminte! Cine cere, acela e un om slab. Cel puternic nu va cere niciodată. Din contra, alții cer de la el. Când nu ai ceas, telefon mobil sau umbrelă, cauți pe cineva care să te ajute, altfel spus – devii dependent. Pe când un om puternic este un om independent, prosper, care are tot ce-i trebuie.

Asemenea lucruri slabe au majoritatea. Ele îți macină și îți distrug sentimentul de încredere în sine, de parcă ți-ar șopti la ureche: „Ești un neputincios. Nu poți face singur nimic." Cu asemenea gânduri îi faci pe oameni să te trateze ca pe un cerșetor care are nevoie de ceva, adică, în ochii lor, ești un om slab.

Punctele slabe trebuie lichidate. Omul, de regulă are vreo 10 din acestea, așa că nu merită să mai stai pe gânduri. Pur și simplu, cumpără ceea ce îți lipsește. Nu cere niciodată de la nimeni nimic.

AȘII DIN MÂNECĂ: CUM ÎȚI CULTIVI PRIORITATEA

O situație: numește părțile tale tari. Calitățile prin care te deosebești de ceilalți sau lipsurile pe care le poți face mai bine decât ei. Ceea ce te face să afirmi că ești mai bun decât ceilalți. Însușirile de care ești mândru. Așii pe care-i folosești în jocul cu numele „viața".

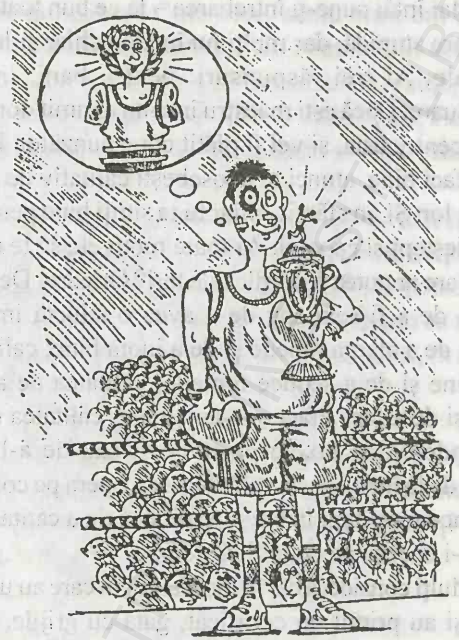
Ai la dispoziție treizeci de secunde. Gata? Câte ai numărat? Mai mult de cinci? Pur și simplu, ești un geniu! Una-două? E bine! Ține-o tot așa! Una? Tot nu-i rău. Nici măcar una? Totuși, nu dispera. Majoritatea sunt ca tine. Cu toate astea, poți îndrepta lucrurile.

Mai întâi pune-ți întrebarea – la ce bun toate astea? E o întrebare stupidă, dar mulți nu înțeleg chiar și lucruri atât de simple. Ai trei răspunsuri: pentru bani, imagine și autoevaluare. Dacă ești maestru într-un anumit domeniu, vei fi plătit pentru asta, și vei fi plătit corespunzător. Dacă ceea ce faci, faci bine, atunci te deosebești calitativ de ceilalți, ai simpatia lor. Și, în sfârșit, chiar tu te simți bine pentru că ești atât de deștept și capabil. Ai toate motivele să te respecți!

Care ar putea fi părțile tale tari? Oricare! De exemplu, calitatea de a fi sexi sau de a avea o siluetă impecabilă; calitatea de a alerga repede și de a înota bine; calitatea de a dansa bine și de a seduce femeile; calitatea de a conduce mașina și de a face afaceri avantajoase, calitatea de a salva întreprinderea de taxele pe impozit sau de a-l salva pe inculpat de la închisoare, calitatea de a opera pe cord deschis și de a face mașinații la bursă; calitatea de a cânta la chitară sau de a-i enerva pe ceilalți. Orice.

Mulți consideră că, în momentul în care au urmat niște cursuri și au primit un certificat, gata cu grijile. De acum încolo vor lucra și li se va plăti pentru asta. Ei nu tind să afle mai mult, să fie mai buni, să iasă înaintea celorlalți și să facă ceva nou. Omenirea acumulează noi cunoștințe cu o viteză uimitoare, tehnologiile se perfecționează continuu. Ceea ce a învățat un student în anul întâi, spre sfârșitul facultății se învecheşte cam cu douăzeci de ani. Dacă nu-ți perfecționezi calificarea în tehnologiile înalte, de exemplu, în programare, în doi ani îmbătrânești iremediabil. Nu-ți vor fi de folos nici un fel de diplome.

Există și o altă categorie de oameni. Aceștia fac un cult din ceea ce numim competență, aproape că se fac sclavul ei. Dacă fac ceva, să străduiesc să atingă perfecțiunea, să



fie cei mai buni: din întreprindere, din oraş, din ţară sau chiar din toată lumea. Unii reuşesc. E minunat! Doar că pentru a ajunge aici ai nevoie de antrenament: trebuie să stai 14 ore la şevalet, să sari împrejurul sacului de box sau să seduci femeile una după alta, cultivându-ţi calitatea de a fascina şi de a fi cel mai bun până ajungi la perfecţiune. Antrenează-te şi vei reuşi, vei începe să te respecţi pe tine însuţi. Iar acesta este deja un motiv real, şi nu unul inventat.

Este important să înţelegi în ce constau părţile tale slabe. Absolut toţi oamenii le au. Cineva nu poate susţine o conversaţie sau conduce maşina. Cineva nu poate dansa

sau lucra la computer. Cineva se teme de înălțime și se sfiește când vede o femeie. Sunt lucruri normale. În viață nu poți fi eminent pe linie, sunt foarte multe materii de învățat. Nu trebuie să-ți creezi complexe din părțile tale slabe, este important să fii maestru în lucrul care-ți place cel mai mult.

Iar dacă părțile tale slabe nu-ți dau pace, dacă te simți ani la rândul un neisprăvit, și dacă nicidecum nu te poți împăca cu această stare de lucruri – încearcă să devii puternic acolo unde ești slab. E mai dificil decât să-ți rezolvi problemele existente, doar va trebui să-ți depășești frica și neîncrederea, sentimente pe care omul le-a avut dintotdeauna. Dacă, în pofida tuturor, vei face asta, te vei schimba foarte mult.

Orice slăbiciune nu este altceva decât o concentrare a sentimentului de frică, care te paralizează, răpindu-ți puterile. Iar atunci când îți învingi slăbiciunea, îți revin forțele. Lumea în care trăiești devine mai confortabilă și mai aproape de tine, iar tu însuți – mult mai puternic. Nu-ți rămâne decât să înveți. Slăbiciunile tale sunt problemele pe care trebuie să le rezolvi. Atunci vei deveni într-adevăr tu însuți. Așa cum poți fi.

Un sfat

Forța este ceva ce se acumulează pe parcursul vieții. Chiar și cea mai neajutorată victimă a unei proaste educații și a unor circumstanțe dificile, poate descoperi în ea forțe pentru a deveni un adevărat stăpân al vieții sale. Avem o mulțime de exemple de acest fel. Chiar și un om fricos poate, într-un moment de real pericol pentru viața lui, să dea dovadă de bărbăție și eroism. Un ghinionist sfios, în momentul în care și-a întâlnit dragostea vieții lui se poate transforma, ca prin minune, dintr-un pitic bleg într-un cavaler neînfricat.

Nu merită să aștepți până când te lovește o dragoste ca-n filme sau, Doamne ferește, vreun maniac lângă poartă. S-ar putea ca toate aceste motive să nu funcționeze, iar în locul unui sentiment de bravură, să te pomenești cu inima frântă și nasul stâlcit.

Poți face abstracție de toate astea, și să devii într-adevăr un om puternic și încrezător în propriile tale forțe. Mulți au urmat deja această cale, descoperindu-și puteri nebănuite. Și tu poți să faci asta.

În această tentativă deloc ușoară, dar foarte captivantă, trei principii te vor ajuta să obții rezultatul scontat:

- antrenamentul;
- perseverența;
- caracterul sistematic.

A deveni puternic înseamnă a învăța să comunici corect cu oamenii, adică așa cum dorești tu. Și vei obține acele rezultate de care ai tu nevoie. Pentru a comunica astfel, ai nevoie de aptitudini. Iar pentru a le dezvolta, trebuie să ți le cultivi, deci *antrenează-te*. Doar așa vei obține rezultatul scontat. Fără antrenament nu vei avansa decât în limita cărților citite și ideilor utile, dar care nu vor funcționa.

Așa că antrenează-te în fiecare săptămână, dar cel mai bine s-o faci zilnic. De la simplu la compus, iar mai departe – la complicat. *Treptat*, în măsura puterilor tale, care vor crește zi de zi, ceea ce astăzi ți se pare de nerealizat, mâine va fi pentru tine ceva absolut obișnuit. Dacă nu respecți principiul perseverenței, te vei prăbuși ca atletul care a vrut să ridice o halteră prea grea. Și mai mult ca probabil, vei abandona antrenamentul.

Începe prin a introduce în viața ta schimbări mărunte. Fără veste și inopinat chiar și pentru tine. Mergi acolo unde n-ai fost niciodată, fă ceva ce n-ai mai făcut până acum, chiar dacă e un lucru neînsemnat, în schimb e absolut nou pentru tine. Urnește luntrea felului tău de-a fi, acostată de mult timp. Ea se va răsturna, iar tu vei începe să înoți. Vei fi nevoit să faci asta.

Și, în sfârșit, a fi puternic înseamnă a fi puternic în toate. În toate circumstanțele și relațiile din viața ta. Nu e chiar atât de greu cât ți se pare. Omul are nu mai mult de 5-7 puncte slabe. Iar toate „slăbiciunile" noastre, dacă e să judecăm la rece, sunt niște fleacuri pe care le acceptăm din

lene sau din obişnuinţă. Aşa că trebuie să le vii de hac. Fii puternic în tot ceea ce faci în viaţă. La aceasta se referă principiul sistematic:

- antrenamentul;
- perseverenţa;
- caracterul sistematic.

– Doar aşa le vei reuşi pe toate.

Vei avea încredere în forţele tale şi vei deveni un om puternic. Vei fi un adevărat stăpân al vieţii tale.

Succes în această aventură!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuprins

Cuvânt înainte / 5
Capitolul 1 / 7
Trăiește-ți viața ca pe un joc / 7
Nu suport! Dar nici nu trebuie! / 7
Vinovatul să fie pedepsit! / 18
Asigură-ți un alibi – nu fi nepăsător / 33
Să riști e un lucru nobil. Școala tânărului kamikadze / 39
Nu ezita! Acționează! Un deltaplan sau un televizor? / 46
Am o minibombă în buzunar. Cum să te faci ascultat / 50
Nu-ți fie frică de conflicte. Să le fie lor de tine / 54
Regulile – dă-le dracului! / 58
Timiditatea este o boală. Cum o tratăm? / 64
Timpul tău nu are preț / 68
Parola: „E voie?" Răspuns: „Nu e voie!" / 73
E păcat să renunți / 76
Dacă ți se dă – ia. Dacă nu – de asemenea / 78
Capitolul 2 / 82
Comunicarea este poligonul puterii tale / 82
Tehnicile de bază ale păpușarului / 82
Iubire, bibelou de porțelan / 87
Remediu împotriva bolilor iubirii / 93
Cum să supraviețuiești în infern / 103
Capitolul 3 / 108
Lasă copilul din lesă / 108
Copiii handicapați. De unde provin ei? / 108
E voie – nu e voie: instrucțiuni pentru părinți / 113
Despre ceea ce nu trebuie să faci în nici un caz / 115
Cum să crești un geniu / 120

BUCHAREST UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 4 / 128
Jocul nervilor: cum să-l câștigi / 128
Dacă genistul a dat greș... / 131
Cuvântul nu-i o vrabie, dar nici broască țestoasă / 138
Trebuie să te supui doar ție însuți / 144
Nu te supraaprecia. Pur și simplu, apreciază-te / 150
Nu e bine să dai explicații / 153
Sunt mama ta! Și ce dacă? / 158
Dacă te joacă pe degete / 161
Antidot pentru morală / 166
Declară război mitocăniei! / 169
Dacă cineva a făcut ceva... / 173
Capitolul 5 / 176
Viața mea... Un joc subtil al destinului / 176
Cine ești tu de fapt – stăpân sau victimă? / 176
Facem mușchi. Pași mici pentru realizări mari / 181
Cât de repede te poți pune la patru ace / 195
Corpul tău / 197
Imaginea ta / 201
Comunicarea non-verbală / 204
Bunele maniere / 205
Dorințele tale / 206
Obiceiurile lupului de stepă / 208
Așii din mânecă: cum îți cultivi prioritatea / 214
Un sfat / 218

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

▣ La IDEEA EUROPEANĂ au apărut:

- Rilke • Țvetaieva • Pasternak, *Roman Epistolar*
- Ion Ianoşi, *Dostoievski şi Tolstoi / Poveste cu doi necunoscuți*
- Nicolae Breban, *Fr. Nietzsche. Maxime comentate*
- Aura Christi, *Sculptorul*
- Aura Christi, *Noaptea străinului*
- Ivan Ognev, *Cum să câştigi la LOTO*
- S. Karatov, *Cartea de vise si destine*
- Mihail Artîbaşev, *Sanin*
- Mihai Cimpoi, *Lumea ca o carte*
- *Nicolae Breban – 70*
- Adrian Mihalache, *Verva Thaliei*
- Laura Pavel, *Antimemoriile lui Grobei*
- Ion Bălu, *G. Călinescu, spectacolul personalității*
- S. Damian, *Aripile lui Icar*
- *Karl Marx în 1234 de fragmente alese şi adnotate de Ion Ianoşi*
- Friedrich Nietzsche, *Dincolo de bine şi de rău*
- Oscar Wilde, *Grădina lui Eros*
- Cristian Tiberiu Popescu, *Templierii. Istorie şi mistere* ed. a II-a
- Luiza Barcan, *Angoase ale privirii*
- Ion Ianoşi, *Dostoievski, tragedia subteranei*
- Constantin Abăluță, *Groapa roşie*
- Dana Duma, *Woody Allen. Bufon şi filosof*
- Cristina Maria Sârbu, *Nietzsche şi muzica*
- Ivan Ognev, *Psihologia succesului*
- Natalia Ripinskaia, Maria Baratova, *Cum să manipulezi bărbații*
- Ivan Ognev, *Securitatea psihologică*
- Gilles Deleuze, *Nietzsche şi filosofia*
- Nicolae Breban, *Spiritul românesc în fața unei dictaturi,* Ed. a III-a
- Ion Ianoşi, Tolstoi · *Romanul unei drame*
- Mihai Cimpoi, *Secolul Bacovia*
- Ionel Necula, *Căderea după Cioran*
- Marin Radu Mocanu, *Vremuri satanice*
- Adrian-Paul Iliescu, *Anatomia răului politic*
- Aura Christi, *Celălalt versant*
- Aura Christi, *Labirintul exilului*

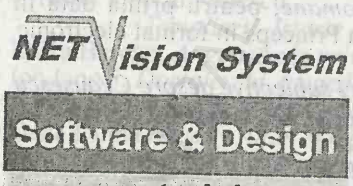
• Mircea A. Diaconu, *Atelierele poeziei*
• Florentin Popescu, *Necunoscutul Macedonski*
• Marian Victor Buciu, *E. M. Cioran •*
Despărțirea continuă a autorului cel rău
• Ivan Ognev, *Universul magiei · manual de vindecare*
• Ovidiu Morar, *Avangardismul românesc*
• Traian T. Coșovei, *La formarea ideilor*
• Nicoleta Sălcudeanu, *Pasiențe*
• Laurian Stănchescu,
Râsu'-plânsu' lui Nichita Stănescu
• Claudia Maria Radu, *Pagini de istorie americană*
• Rodica Marian, *Identitate și alteritate*
• Irina Petraș, *Despre locuri și locuire*
• Ileana Cudalb, *Fiica mea America*
• Bogdan Mihai Dascălu, *Sânge albastru*
• Alina Beiu-Deșliu, *Tema la insomnie*
• Lev Tolstoi, *Jurnal vol I*
• Lev Tolstoi, *Jurnal vol II*
• Eugen Cojocaru, *Big Bangs Back*
• Constantin Virgil Negoiță, *Ecouri și dialoguri*
• CD George Călinescu,
Istoria Literaturii Române, pentru prima dată în cultura română, Ediția Princeps în format electronic
• Ion Ianoși,
Eu – și el. Însemnări subiective despre Ceaușescu
• Nicolae Breban, *Vinovați fără vină*
• Mihai Cimpoi, *Leopardi*
• Bogdan Mihai Dascălu,
Germanitatea și literele române
• Aura Christi, *Banchetul de litere*
• *Problema evreiască,*
Ediție alcătuită și îngrijită de Aura Christi
• Petru Poantă, *Cercul de la Sibiu*
• Florentin Popescu, *Dicționar de literatură română*
• Irina Petraș,
Despre feminitate, moarte și alte eternități
• Horia George Plugaru, *Creștinism și sinucidere*
• Mihai Rădulescu, *Manualul creștinului începător*
• Ionel Necula, *Ion Petrovici*
Corespondență Pamfil Șeicaru – Ion Petrovici
• Marian Victor Buciu, *Zece prozatori exemplari*
• Marin Radu Mocanu, *Scriitorii și puterea*

• Ovidiu Morar, *Scriitori evrei din România*
• Daniela Petroşel, *Retorica parodiei*
• Ovidiu Pecican, *Ce istorie scriem*
• Gilbert Durand, *Ştiinţa despre om şi tradiţia*
• Nicolae Breban,
Spiritul românesc în faţa unei dictaturi, Ediţia a IV-a
• Adrian-Paul Iliescu,
Anatomia răului politic, Ediţia a II-a
• Anca Pedvis, *Propilog*

COMENZI:

Fundaţia Culturală IDEEA EUROPEANĂ
Piaţa Amzei nr. 13, et. 3, Sector 1, Bucureşti
O.P. 22, C.P. 113, Sector 1, Bucureşti, cod 014780
Tel./fax: 4021 - 212 56 92; 310 66 18
E-mail: fcideeaeuropeana@yahoo.com
www.ideeaeuropeana.ro

PARTENERI:



▣ Cărți apărute la EuroPress Group:

- *100 de enigme ale lumii*
- *1000 de rețete ale frumuseții*
- *Psihologia afacerilor*
- *100 de proroci*
- *100 de mari genii*
- *100 de laureați ai premiului Nobel*
- *100 de enigme ale secolului XX*
- *100 de cărți celebre*
- *100 de scriitori celebri*
- *100 de enigme ale istoriei*
- *100 de mituri și legende*
- *Rețetele frumuseții*
- *Strategii de negociere*
- *Panica în masă și zvonurile*
- *Psihologia învingătorilor*
- *Vânătoarea de bărbați*
- *Oțetul de mere*
- *Arta de a câștiga bani*
- *Codul bunelor maniere*
- *Cel puternic are dreptate*
- *4 Grupe sanguine*

Comenzi:

Asociația EuroPress
Piața Amzei nr. 13, et. 3, Sector 1, București
O.P. 22, C.P. 141, Sector 1, București, cod 014780
Tel./fax: 4021 - 212 56 92; 310 66 18
E-mail: euro.press@yahoo.com
www.ideeaeuropeana.ro

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Fundaţia Culturală IDEEA EUROPEANĂ
Piaţa Amzei nr. 13, et. 3, Sector 1, Bucureşti
O.P. 22, C.P. 113, Sector 1, Bucureşti, cod 014780
Tel./fax: 4021 - 212 56 92; 310 66 18
E-mail: fcideeaeuropeana@yahoo.com
www.ideeaeuropeana.ro

Tipărit la
S. C. NEDEA PRINT S. R. L., Bucureşti
Tel: 021-685.05.14
Asociaţia EUROPRESS, Bucureşti

B.C.U. "M. EMINESCU" IASI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13428/06

5

Colecția

Psihologie & Psihanaliză

Știi să-ți aperi interesele, proprietățile, demnitatea și inviolabilitatea fizică? Te bucuri de reputație la serviciu, în familie, în compania prietenilor? De regulă, faci ceea ce dorești, ceea ce este util și rezonabil pentru propria ta persoană? Nu te lași influențat de tot felul de provocări răutăcioase, nu permiți să ți se calce pe nervi? De multe ori ești gata să riști pentru a obține ceea ce îți dorești? Ești mulțumit de propria imagine? De serviciu? Viață?

Dacă ai răspuns „da" la întrebările de mai sus, atunci, probabil, ai putea scrie chiar tu o carte asemenea celei pe care tocmai ai deschis-o. Dacă totuși nu ai scris până acum ceva asemănător, înseamnă că viața ta nu e chiar așa cum ți-ai dori. Și, probabil, te frământă de ani buni aceleași probleme, pe care, în fond, le cunoști. Ai impresia că, de fapt, știi ce e de făcut pentru a îndrepta lucrurile în bine, dar nu poți. Și suferința continuă...

ISBN 973-88127-0-4
9789738812703